Munita Yeni
BACA
BUKU INI
SAAT
ENGKAU
LELAH
Sesungguhnya
Berpura-pura
Bahagia
itu
Melelahkan

BACA BUKU INI SAAT ENGKAU LELAH

...

SESUNGGUHNYA BERPURA-PURA BAHAGIA
ITU MELELAHKAN

...

Something
That Drives You
Crazy

DAFTAR ISI

PEMBUKA

Saya melihatmu melamun lebih sering sejak kemarin pagi, bukan hanya wajahmu yang tertunduk, tapi bayanganmu ikut membungkuk rendah sekali. Bagaimana dengan kabar hari ini? Semoga lebih baik meskipun beberapa jengkal, ya? Lalu berapa kali kalian tersenyum sejak kabut mulai turun? Sepertinya semua hal menjadi sedikit lebih ringan jika seseorang menanyakan hal itu kepada kita dengan tulus—tulus tanpa dasar apa pun. Saya juga sempat menunggu seseorang memberikan pertanyaan itu, namun tahukah? Di subuh yang cukup dingin, saya mencoba di bawah selimut yang masih memuat kumparan listrik tubuh; saya tersenyum dan memeluk tubuh sendiri dan menanyakan beberapa hal, dengan berbisik dan mata tertutup.

"Hmm... semalam apa kita berhasil tidur dengan nyenyak?"

"Pagi ini hal apa yang ingin kita lakukan agar lebih semangat?"

"Terima kasih, semalam kamu sudah mengistirahatkan tubuh ini dengan nyaman."

"Terima kasih kakiku, tubuhku, kedua tanganku, leherku, kepalaku, pagi ini kalian terbangun dengan nyaman."

Anehnya, pertanyaan dari diri saya sendiri dan ucapan berterima kasih ini lebih terasa tulus daripada jika dari orang lain. Pikiran sederhana saya saat itu hanya: ketika mendapatkan perhatian dari diri sendiri, artinya saya tidak perlu berpikir dan menanyakan apa 'tendensi' yang bertanya, sehingga terasa murni; itu membuat otak saya tidak perlu merasakan khawatir, karena terkadang ketika teman menyapa pagi-pagi, otak saya selalu jahat mikir *mau apa ini bocah*.

Semua orang paham kalau terkadang perasaan kita hanya dipengaruhi oleh beberapa pertanyaan saja, seperti: "Apa semua berjalan dengan lancar? Apa semua *akan* berjalan dengan lancar?" Hal-hal meramalkan yang akan terjadi di detik setelah ini hanya akan membuat kita semakin khawatir. Apalagi membuat pertanyaan tentang hal yang telah kita lakukan, keputusan-keputusan masa lalu, perasaaan mewakili kesalahan, dan penyesalan, menjadi semakin dekat mengejar dan menangkap semangat kita.

Di sebuah sore yang cukup dingin dan berangin, di sebuah kampus berstatus negeri, saya mengetuk salah satu pintu kemahasiswaan. Karena suatu hal, saya perlu mengurus surat akreditasi. Karena usia yang bukan lagi belasan, sepertinya kaki ini menjadi sedikit rewel setelah menuruni puluhan anak tangga dari tempat parkir. Menyandarkan kaki dan punggung di gazebo sepertinya cukup menyenangkan. Ada beberapa orang yang mengobrol di belakang, mendekati gazebo yang sama dengan saya, dan sepertinya mereka juga alumni. Obrolan mereka bukan lagi tentang bolos jam kuliah, tugas akhir, atau KKN; tapi tentang pekerjaan, dan suara mereka cukup keras. Ada hal menarik yang mereka bicarakan. Salah satu dari mereka yang berbaju marun mengumpat dan mengatakan ingin memutar waktu, setelahnya terdengar nada-nada bahkan umpatan untuk beberapa dosen dan jurusannya. *Lelah gak sih gitu terus?* Gadis itu menyesal memercayakan kampus ini untuk mengisi waktu-waktunya dulu.

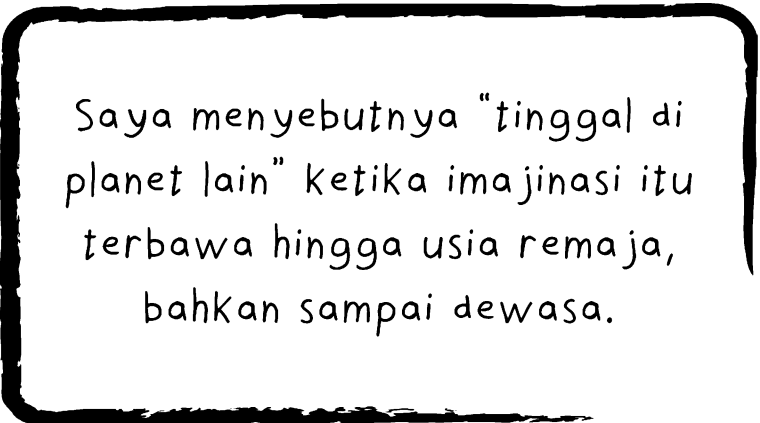
Waktu terasa lebih melahkan saat sering kita gunakan untuk menyesali keputusan yang terasa tidak menguntungkan, walaupun sebenarnya ada saat-saat yang kita nikmati. Sayang, saat tersadar mengambil keputusan yang ternyata tidak begitu menguntungkan, terkadang kita berpura-pura melakukannya untuk kebahagiaan orangtua atau siapa pun itu agar kesannya kitalah yang menjadi korban. Hmm… berpura-pura menjadi korban agar kita bisa membenarkan diri untuk selalu mengeluh dan memprotes hal-hal yang membuat kesal, itu memang lebih mudah untuk dilakukan. Namun bersiap saja jika tiba-tiba kita

melihat tembok yang tebal dan tinggi di depan, lalu peran 'korban' itu menjadi kenyataan.

"jangan memikirkan masa lalu, karena itu akan membuat hatimu sedih dan menyesal. jangan melihat dan memikirkan masa yang akan datang, karena itu akan membuat hatimu menjadi khawatir dan cemas."

Kita mempunyai kendali penuh untuk membuat semenyebalkan apa hidup ini, atau se-menyenangkan apa pun, menjadi sebagaimana yang terlihat di mata kita. Kita pula yang menentukan seperti apa kita terbangun keesokan harinya; terasa bersemangat, atau justru capek melihat kenyataan. Untuk hal ini, saya mengibaratkannya seperti......

HID

PL

UP DI
ANET
LAIN

Hidup di planet lain benar-benar melelahkan. Kalau kita hidup di masa lalu, itu membuat kita berjalan di antara penyesalan. Kalau kita hidup di masa depan, katanya kita akan berjalan bersama rasa khawatir. Semua bilang, hiduplah di hari ini saja dan melakukan yang terbaik. Ketika kalian hidup di planet lain, hal itu tak jauh beda dari anak-anak yang suka memainkan permainan peran.

Saat masih TK, saya juga suka memainkannya, entah menjadi dokter-dokteran, polisi-polisian, masak-masakan, pokoknya hal-hal imajinatif yang menyenangkan sekali.

> Saya menyebutnya "tinggal di planet lain" ketika imajinasi itu terbawa hingga usia remaja, bahkan sampai dewasa.

Kalian akan menciptakan dunia sendiri di alam bawah sadar sebagai tempat pelarian. Anak-anak memainkan permainan peran karena mereka ingin merasakan asyiknya menjadi seorang dokter atau polisi, saat itu juga, dengan pengetahuan sederhana mereka.

Ketika berkunjung ke kantor teman, saya menunggu di kantin sejenak. Letak kantin kebetulan berhadapan dengan taman kanak-kanak. Saat itu semua anak sedang berada di halaman sekolah karena jam istirahat mereka baru saja dimulai. Dari tempat saya duduk, suara anak-anak dan wajah-wajah mereka terlihat jelas karena pagar bangunan kantin terbuat dari kaca dan tidak memiliki atap.

Ada anak *chubby* di sana yang dikejar-kejar 4 sampai 5 anak, mereka berteriak *wiuw... wiuw... wiuw... wiuw...* Tadinya saya kira mereka menirukan suara ambulans, tapi mereka berteriak lagi, *"Tangkaaap... kejar... tangkap... tangkap, tembaaak... d o r . . . dor... dor..."*

Ah, itu tadi bukan suara ambulans, tapi suara mobil polisi ya. Wajah mereka terlihat senang dan puas sekali. Mereka semua terlihat lucu melakukannya; permainan peran memang paling efektif untuk merangsang kreativitas anak-anak. Terkadang sayang jika permainan itu sampai berlanjut hingga remaja atau dewasa awal. Saya menyebutnya "Dunia Mars" atau planet lain yang kita ciptakan.

Terkadang kita membutuhkan dunia pelarian ini di saat kita sedang menjalani hidup di waktu ini, tapi akan sedikit sial untuk beberapa spesies manusia yang mengaku tidak memiliki hobi.

HOBI

Pembeda seseorang yang sadar bahwa ia hidup di saat ini dan kemungkinan kecil tidak akan terjebak dan masuk dalam Dunia Mars, yaitu seseorang yang menyadari hobi yang diminatinya. Sekali lagi, hanya orang yang sadar kalau ia hidup di saat ini, di tempat sekarang ia berdiri, dan masih tahu apa hobinya. Hobi akan menolong mereka saat dunia terasa sedikit pengap. Hobi juga akan menyelamatkan kita untuk tidak terlarut dalam bualan lamunan. Sering bukan kalian menemui sebuah perusahaan mencantumkan kolom hobi di aplikasi rekrutmen karyawan? Apa hobimu saat ini yang masih terasa asyik? Jangan sesekali mengkhianati hobi yang produktif gara-gara penilaian orang lain yang tidak berarti.

#5

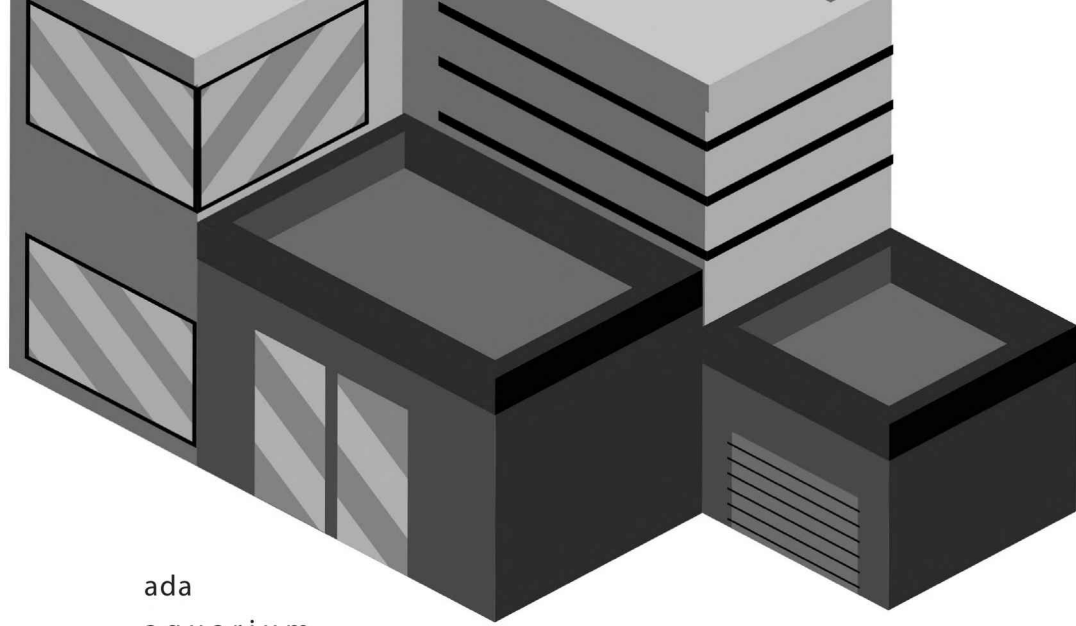
Tapi kalau kita lupa dan *nggak ngerti* lagi apa hobi yang bisa membuat kita merasa asyik, secara otomatis otak kita akan berbaik hati membuatkan Planet Mars yang indah sesuai keinginan kita. Seperti dunia khayalan namun lebih aktif, karena Dunia Mars seperti memengaruhi gaya gravitasi bumi kita. Ia terbentuk karena kita terlalu bosan. Jadi selagi kalian masih ingat dengan hobi kalian, sebaiknya pupuk terus hobi itu, jangan sampai kalian kehilangan sensitivitasnya.

Hobi saya ibaratkan medan gravitasi bumi kita ; semakin kita kehilangan sensitivitas hobi, maka gravitasi bumi kita semakin lemah.

Jadi kita tidak akan lagi bisa menapakkan kaki di tanah, tapi ikut diterpa angin, entah embusan itu keras atau lembut. Perasaan bosan lebih menyebalkan daripada perasaan kesepian. Semua hal menjadi menjengkelkan dan tidak memuaskan, sasaran empuk bagi sang Planet Mars untuk masuk dan menawarkan jalan pintas.

Aturan Planet Mars hampir sama dengan dunia permainan peran yang dilakukan anak-anak TK tadi. Planet Mars tercipta karena perasaan kecewa dan perasan bosan melihat kenyataan yang harus kita jalani saat ini. Mantra yang terdengar nyata ketika ternyata selama ini kalian hidup di Dunia Mars, adalah "seandainya". Sayangnya, "seandainya" tidak sama dengan harapan.

Menurut saya, hanya orang yang sudah melakukan usaha untuk mendapatkan target atau impian saja yang layak untuk berharap. Jika kita hanya membayangkan dan mengatakan "seandainya", kita tidak berhak melabeli mimpi dengan harapan. Jika impian adalah sebuah dunia yang riil, nyata, dan sudah kalian usahakan dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab, kalian bisa menyelipkan kata-kata *ada harapan, berharap* untuk bisa sampai. Tetapi mimpi, tidaklah sama.

Mimpi hanyalah bunga tidur yang bisa layu dan gugur. Mimpi sama dengan angan-angan kosong *sek ora ono gunane*, yang berisi hal-hal pelarian karena perasan tidak terima, kecewa, dan perasaan putus asa. Sama halnya ketika saya melihat sebuah rumah yang megah milik tetangga saya yang berdiri di ujung jalan. Karena ia seorang pengusaha, ia mendirikan rumah yang sangat mirip dengan rumah yang saya idam-idamkan. Rumah itu punya 2 lantai, lalu atapnya dibiarkan rata dengan semen, setiap pinggiran ia beri pagar kaca lalu tertata tabulampot berjajar. Setiap kali melintas, rasanya air liur menetes deras. Otak saya langsung membuka Planet Mars, saya melihat ada sebuah sofa malas dan mesin kopi, lalu ada meja kecil yang di atasnya

ada

aquarium

dan banyak camilan, lalu ada anggur, apel, hmmm... dan saya di sana menikmati *sunrise* dan *sunset* setiap hari. Apakah realistis saya bisa menikmati hal itu detik itu juga? Tidak, kan? Planet Mars hampir mirip-mirip dengan khayalan saya, tapi bedanya pemikiran itu bersifat menetap dan bahkan menghanyutkan perasaan atau *mood*.

Saya tidak mengatakan semua orang harus selalu sibuk ; tapi waktu luang, waktu senggang, waktu libur bisa menjadi waktu yang paling berbahaya. Apa yang akan kita lakukan saat kita sudah kehilangan hobi di hari libur?

"SEANDAINYA AKU... PASTI AKU BISA..."

Ciri lain kita termasuk salah satu orang yang tinggal di planet lain, adalah suka sekali mengatakan "seandainya aku… pasti aku bisa…" Seperti kalian melihat rumput tetangga yang selalu hijau, tanpa tahu dan mungkin memang tidak pernah mau tahu bagaimana tetangga itu merawatnya. Anggapan kita terlalu miskin hanya melihat, daun mereka lebih hijau daripada milik kita. Semua orang terlihat lebih bahagia daripada kita. Karena tidak terima, kita lari menaiki kata seandainya, ke Dunia Mars yang kita buat seenak jidat kita.

#9

"Seandainya saja saya punya uang yang lebih banyak, seperti anak itu, pasti semua orang juga akan menganggap saya dan tersenyum ramah."

"Seandainya saja saya punya mobil seperti perempuan itu, pasti saya bisa parkir di lantai satu, jadi nggak perlu naik turun tangga untuk keluar parkiran."

"Seandainya saja aku punya badan yang sedikit kurus lagi seperti dia, pasti aku bisa terlihat jauh lebih cantik."

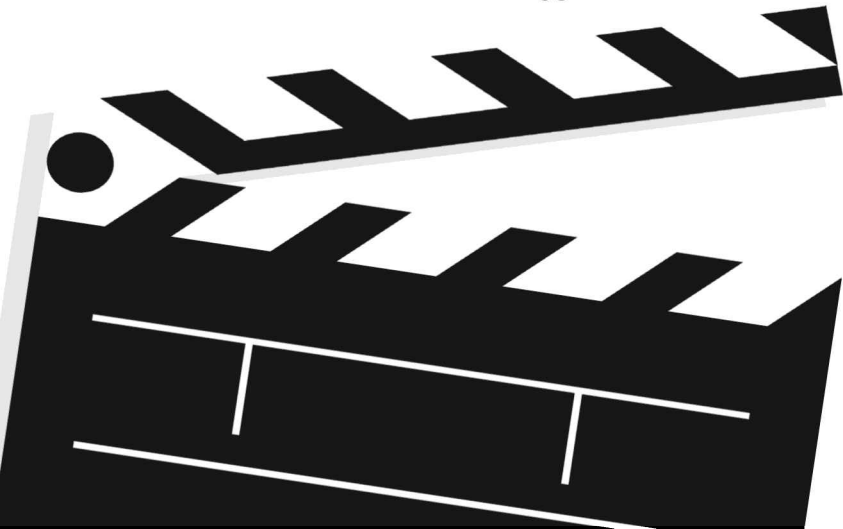
"Seandainya saja aku punya badan yang lebih berisi dan ideal seperti dia, pasti aku bisa bekerja di perusahaan ini.

"Seandainya saja aku punya yang ia punya, pasti hidupku akan sempurna tidak seperti saat ini."

Kurang lebih seperti itu gambaran awal pemikiran yang akan membawa kita tinggal di Planet Mars—tanpa mau tahu bagaimana orang-orang berkorban dan berusaha untuk mendapatkan uang yang banyak, badan yang kurus, badan yang berisi, bahkan kulit yang bersih. Anak kecil tidak pernah mau tahu bagaimana perjuangan untuk menjadi seorang polisi, bagaimana tanggung jawab dan latihan keras yang harus dijalani; mereka hanya ingin bersenang-senang merasakan bagaimana berperan menjadi seorang polisi. Entah ada aturan atau tidak menggunakan senjata, anak-anak akan bermain memerankan polisi sesuai dengan pengetahuan terbatasnya sendiri. Tidak berbeda dengan jebakan pemikiran Planet Mars, pemikiran sederhana kita membuat dunia yang sempurna untuk melampiaskan perasaan kesal, *gak terima*, dan kecewa. Ini seperti membohongi diri sendiri. Kita menjadi tidak hidup di tanah yang kita injak sendiri. Mungkin sesaat akan memberikan perasaan nyaman dan tenang, tapi kalau terlalu lama kita akan ketinggalan kereta. Dunia menjadi terlalu cepat berubah. Seharusnya bukan hanya pikiran dan mimpi kita saja yang sibuk mengalahkan perasaan tidak menyenangkan, tapi kesadaran untuk menghadapi dan menerima entah perasaan tidak menyenangkan atau menyenangkan yang terjadi.

"Seandainya" bukanlah sebuah kata yang benar-benar ada. Hidup di *Dunia Mars Seandainya* lebih mengerikan dari rasa khawatir yang muncul ketika kalian gelisah menatap masa depan. Khayalan bukan tempat yang tepat untuk beristirahat, *daydreams* Planet Mars hanya menghentikan waktu di jam

tangan yang kita pakai, sepertinya waktu menunggu ketika kita melihat jam tangan. Kenyataannya, matahari tidak bisa terus menerus menjadi pagi hari, ia juga harus menjadi siang dan sore, lalu ia diwajibkan menyinari bulan, dan semua harus terlaksana dalam 24 jam. Jutaan jiwa tidak mungkin bisa menunggu 1 jiwa saja. Semua akan menjadi berat jika pikiran kita hidup di *Planet Mars Seandainya,* tapi tubuh kita harus menghadapi sendirian kenyataan di bumi ini. Mengapa ada begitu banyak manusia dewasa yang tetap menjadi anak-anak belasan tahun dalam menyikapi kenyataan?

Keahlian kata seandainya memberikan tombol *magic skip*. Sederhananya ketika kalian melihat adegan di salah satu drama. Ada peran yang mungkin sangat menginspirasi kalian, awalnya kalian menyukai aktor itu, lalu beberapa akan merasa seandainya saja benar-benar bisa berkenalan dengan aktor itu; seandainya tetangga depan adalah aktor itu, seandainya saja aktor itu menyukai kita. Lalu seperti film pendek, otak kita akan membuat alur seenak jidat, semau kita, yang penting sesuai dengan mimpi yang indah. Tanpa harus mengeluarkan usaha untuk benar-benar bertemu sungguhan.

Planet Mars Seandainya sebenarnya bisa muncul dari bibit yang lebih sederhana, tapi karena terus menerus dilakukan, semakin lama kita semakin kecanduan untuk melakukan hal sama ketika mendapatkan tantangan baru.

Ada seseorang bernama juli. Saya mendengar juli tidak sadar kalau selama ini ia singgah di *Planet Mars Seandainya* selama puluhan tahun. Berawal dari perasaan kecewa yang ia rasaakan saat SMP, ia menyaksikan sebuah lomba pidato, melihat sang juara 1 mendapat tepuk tangan, mendapat pujian dan kalung medali berbentuk mikrofon yang benar-benar ia inginkan. juli tidak mengikuti *event* itu, tapi ia bermimpi ia juga bisa menjadi juara 1 saat itu juga, lalu mendapat pujian dari kepala sekolah dan tepuk tangan riuh dari teman-teman ; bahkan kakak kelas yang menjadi idamannya berulang kali memfoto sang juara. Muncullah, "*Aaaaah, seandainya saja aku yang menjadi si juara 1 itu, pasti akulah yang mendapatkan tepuk tangan, dan kakak itu akan menjadikanku objek fotonya, lalu ia mulai mengagumiku, lalu kita bisa dekat, lalu berteman, lalu... lalu...*" Hmmm, pemikiran itu membuatnya bahagia sendiri tanpa melakukan apa pun. Sayang hal itu terus terulang, Planet Mars juli sekarang diisi banyak sekali teman-teman dari berbagai profesi ; dokter, tentara, jaksa, bahkan pengusaha, yang selalu mendukung juli saat kehidupan nyata menolaknya.

"

Aku terbuai dengan pikiranku
sendiri, sampai-sampai aku
merasa bisa baik-baik saja
saat teman-temanku mulai
mengambil langkah mundur.
Aku merasa baik-baik saja
karena aku punya kehidupan
lain.

"

Ketika kecewa, Juli akan mengetuk pintu Planet Marsnya dan memunculkan adegan yang sebenarnya ia ingin lakukan. Juli mulai menyadari ketika perasaan kelelahan yang menumpuk mulai keluar di permukaan. Juli mulai merasakan kehampaan, dan di saat bersamaan ia mulai menyadari kemampuan bersosialnya pun mulai melemah.

Manusia jadi merasa hidup ini berat dan melelahkan, dan kata "seandainya saja" menjadi kata yang mampu membuat manusia berhenti di satu titik tertentu dan men-*skip* beberapa adegan yang membuatnya kehilangan keseimbangan.

Seperti ada sosok anak SD kelas 3 yang memakai seragam polisi lengkap menghalau demonstran anarkis. Beberapa hal menjadi terasa lebih berat, entah fisik kita atau perasaan kita, padahal lintasan itu sesuai untuk usia dan sesuai untuk ukuran tubuh kita, tapi kita masih duduk di atas tanah dan bermain di kotak pasir. Karena kita membolos setiap ujian mata pelajaran untuk bermain-main di Planet Mars saat waktu membawa tubuh dan usia kita tetap berjalan.

AKU DULU ADALAH...

Planet Mars juga bisa berasal dari masa lalu yang belum bisa kita relakan dan maafkan. Entah dalam bentuk kejayaan atau trauma-trauma kecil tapi banyak sekali. Beberapa berjalan seperti singa jantan yang sudah kehilangan taring dan di tangan lain mereka berjalan dengan banyak tali yang ia jeratkan di tangan, kaki, dan jantung mereka sendiri. Tanpa masa lalu kita tidak akan pernah ada, masa lalu mengkreasikan diri kita saat ini. Motor melewati perakitan bahkan tes-tes tertentu untuk bisa lolos dan dinyatakan layak dipasarkan, motor yang sudah di pasaran tidak sama dengan motor yang masih di wilayah pabrik. Bahan mereka tetap sama, tapi fungsi motor itu sudah berbeda. Kita saat ini tentu bukan pada masa yang dulu sangat

menyenangkan atau dulu sangat menyedihkan. Bab itu sudah kita lewati, tidak mungkin kita berputar terus di halaman yang sudah terbaca.

Masa lalu pun begitu. *Sometimes* seseorang masih hidup di masa yang sudah terlewat bertahun-tahun. Ada singa jantan yang masih berjalan dengan garang meskipun sebenarnya ia sudah kehilangan taringnya. Tentang bagaimana kita belum bisa melepaskan masa kejayaan. Perubahan status yang terasa begitu cepat. Saya sederhanakan ketika seorang mahasiswa yang baru saja lulus dari jabatannya sebagai mahasiswa dan menjadi *jobseekers*. Saya juga dulu terkadang masih merasa menjadi mahasiswa yang masih layak untuk diberikan pemakluman.

Q: Tidak mempunyai pengalaman kerja sama sekali.

A: Mahasiswa yang cuma fokus kuliah sama kegiatan organisasi jadi gak ambil kerja paruh waktu.

Q: Skillnya kurang ya.

A: Mahasiswa cuma diajari teori saja.

Q: Umur segini baru memulai karier.

A: Iya, kan kuliah dulu jadi lulus baru bisa mulai karier baru.

Q: Umur segini belum juga nikah.

A: Mahasiswa dulu, jadi ga bisa cepet-cepet nikah.

Kita menjadi memaklumi dan bersembunyi di balik benteng yang sebenarnya tidak ada, masa-masa emas yang nyaman terkadang meninabobokan kita terlalu lama. Hal menyenangkan ketika memiliki banyak dukungan baik dari segi materi ataupun orang-orang kepercayaan. Jika itu sudah berlalu kenapa kita masih menuntut orang-orang mengakui lagi bahwa kita masih tampak bersinar.

Saya dulu adalah atasan mereka seharusnya mereka memberi salam duluan dong.

Saya dulu adalah pengusaha yang kaya seharusnya mereka lebih sopan saat mengajakku bicara.

Saya dulu sudah memberikan keuntungan yang banyak pada mereka, seharusnya mereka melayaniku lebih baik lagi.

Kenapa mereka bersikap seperti itu, dulu kan saya adalah...

Energi terlalu banyak terbuang untuk mengatakan "Seharusnya saya tidak begini karena dulu saya adalah seseorang yang.....", lama kelamaan hal itu tidak baik untuk semangat kalian.

Planet Mars akan muncul lalu memberikan gambaran bahwa dengan *power* yang kita miliki pada masa lalu, kita bisa melakukan pembalasan pada sikap yang kurang sopan ini. Terus menerus terulang ketika kita mendapatkan perlakuan yang kurang istimewa dari orang lain karena dulu kita adalah seorang yang memiliki kejayaan.

Bukan hanya tetap hidup di masa kejayaan yang terkadang bisa membuat kita kelelahan hingga kehilangan energi. Tetap hidup di masa-masa menyakitkan atau masa lalu yang memalukan. Tapi terkadang manusia juga bisa hidup di masa lalunya yang menakutkan. Ada beberapa anak yang tidak bisa melepaskan diri mereka dari perkataan orangtua atau guru masa kecil mereka sendiri. Memautkan ingatan dengan kuat pada peristiwa-peristiwa yang tidak menyenangkan namun kita tetap memilih berkubang di lumpur. Entah hanya sebuah kata-kata, sebuah tatapan, atau mungkin kontak fisik yang dulu belum begitu kita pahami.

Mereka mampu memblokir jalan yang seharusnya bisa kita lihat. Entah itu masa lalu yang menyenangkan atau masa lalu yang menyebalkan mampu memutuskan kesadaran kita. Selebihnya mereka akan mengambil alih sudut pandang kita ketika mengambil keputusan.

AKU

DEAL

Setiap manusia memiliki standar ideal kepuasan masing-masing, hampir sama ketika kalian sedang berbelanja. Kita semua memiliki selera belanja masing-masing, entah mengenai sebuah *brand*, *style*, atau pengikut tren yang sedang hangat. Karena pada dasarnya manusia merupakan hasil cipta yang tidak murni, lingkungan mampu membentuk dan mengkreasikan diri kita. Standar ideal yang kita anut bisa tercipta karena kontaminasi jalinan kita dengan orang-orang yang sering kita lihat dan ajak bicara. Tidak ada yang bisa menyalahkan tentang standar hidup yang akan kita anut, sepanjang konsep "Aku Ideal" kita tidak bersifat kaku dan *harus* atau mengikat.

Bisa dikatakan

"Aku Ideal"

sama dengan

"Selera"

, namun tentang diri sendiri.

"Aku Ideal" seperti pandangan tentang "diriku yang aku inginkan". Manusia-manusia perfeksionis biasanya mempunyai standar "Aku Ideal" yang lebih rapi daripada kepribadian yang lain. Tapi yang membuat melelahkan yaitu ketika konsep "Aku Ideal" yang kita labelkan terbentuk karena rasa marah, kecewa, dan ketakutan yang membuat kita memaksakan "Idealnya Aku" harus terlaksana. Konsep "Aku Ideal" bisa berdasar pandangan umum masyarakat atau lingkungan tempat kita tumbuh, seperti standar wanita cantik: berkulit putih, bermata sipit, lalu beberapa berpendapat wanita cantik harus memiliki lekuk tubuh yang bagus, ada lesung pipit, lalu rambut harus seperti boneka barbie. Terkadang kita ikut-ikutan akan memandang diri kita cantik ketika kita memiliki beberapa standar yang ada di masyarakat. Tidak akan menjadi masalah saat standar itu bisa kita penuhi, dan bukannya keinginan bahwa, "Aku harus mempunyai bentuk hidung yang..." Lingkungan yang buruk bisa membentuk pribadi yang buruk, lingkungan yang baik bisa membentuk pribadi yang baik pula.

Keluarga juga berperan bagi kita untuk menciptakan konsep "Aku Ideal" yang ingin kita miliki. Entah menjadi pribadi yang santun, murah senyum, sopan, dermawan, *easy going*, dan menjadi *modern human*. Seperti diri kita, orangtua juga mempunyai pandangan ideal untuk anaknya. Tujuan mempunyai anak yang baik dan jauh dari *image* nakal, atau anak yang kuat mandiri memengaruhi pembentukan konsep "Aku Ideal" kita juga.

Diriku yang aku inginkan adalah aku yang seperti....... bukan yang seperti aku sekarang. Yang aku inginkan adalah aku yang bisa berteman dengan banyak teman dan menjalin koneksi seluas-luasnya. Diriku yang aku inginkan adalah aku yang mempunyai hidung supercantik. Yang aku inginkan dari diriku adalah aku yang bisa berbicara dengan tenang dan tertata di depan banyak orang. Aku yang aku inginkan adalah mendapatkan perhatian dari semua orang karena kesepurnaanku. Bagaimana?

"Aku Ideal" ditandai dengan perasaaan tidak puas yang muncul tentang diri kita sendiri, bisa tentang fisik yang terlihat kurang memuaskan atau keterampilan tertentu yang sebenarnya ingin kita miliki. Penampilan dan konsep "Aku Ideal" akan membawa kita ke dalam perasaan rasa rendah diri atau minder. Mungkin terdengar sangat umum dan lazim di masyarakat mendengar kata minder atau orang pendiam, *gak gaul, cupu*, atau kalimat lainnya yang mengisyaratkan seseorang yang tidak bisa bergaul atau menampakkan dirinya seperti apa adanya dirinya di masyakat. Selanjutnya saya ingin menamainya "Mars Aku Ideal" saja. Biasanya si Mars ini memperlihatkan pada kita bahwa orang-orang di sekitar itu sama sekali tidak ada yang baik dan dunia pun mengesalkan. Dan ini adalah Mars yang paling melelahkan hingga seseorang terlalu lelah untuk melihat bahwa ternyata masih ada matahari yang terbit.

Ciri paling umum yang terlihat dari Mars 'Aku' adalah perasaan minder. Perasaan minder muncul karena kekecewaan melihat *look* diri kita sediri, kok aku terlihat seperti ini sih?

"Ck... aku kok **lemot banget** sih..."

"Ck... kenapa aku **ga seanggun dia**?"

"Kenapa aku **gak bisa sesabar dia**..."

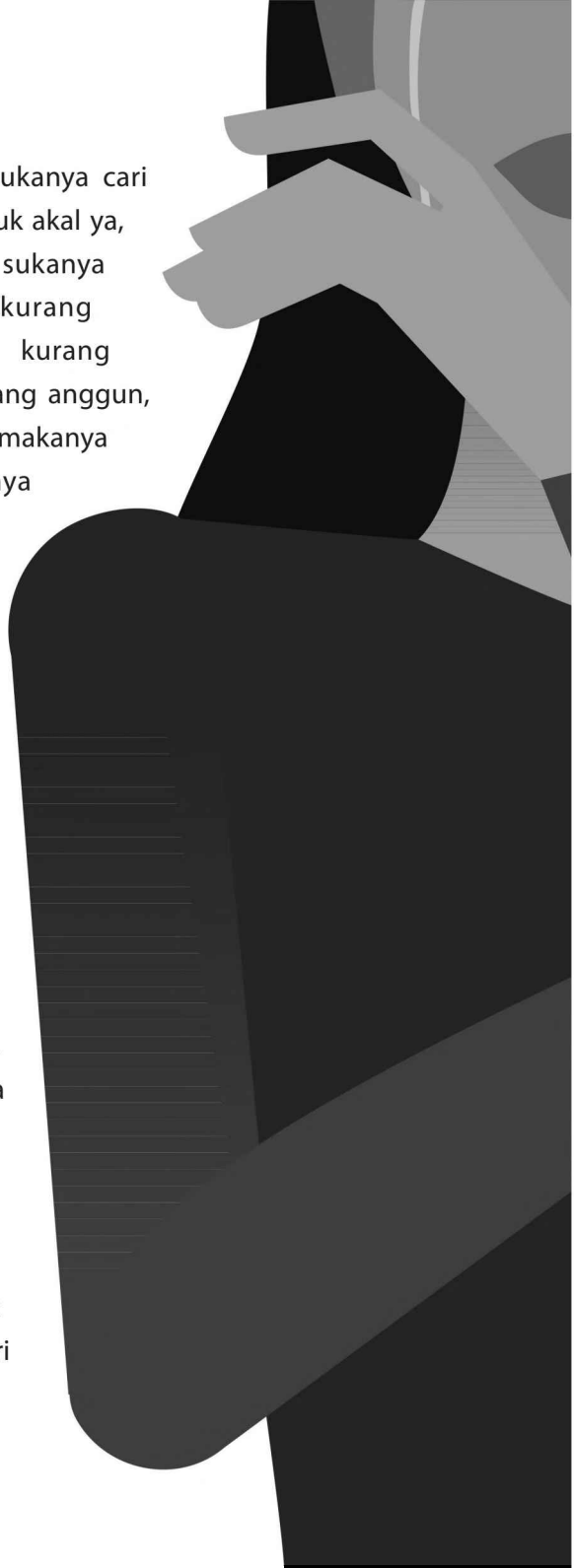
"Kenapa aku **gak secantik dia**..."

"Seandainya saja aku **bisa segesit ia** pasti aku bisa....."

"Seandainya saja aku **bisa secantik ia** pasti aku bisa...."

"Seandainya saja aku **sepintar ia** pasi aku bisa...."

"Seandanya saja **aku bisa.......** pasti aku bisa...."

Mars yang satu ini sukanya cari jalan pintas yang gak masuk akal ya, tentang dirinya sendiri, sukanya *mutusin* karena aku kurang cantik, kurang menarik, kurang pandai, kurang sabar, kurang anggun, kurang... kurang... kurang makanya aku kayak gini, makanya aku gagal. Ia juga suka membandingkan "coba aku secantik dia", "coba aku sepinter dia", "coba aku *worth it*". Sama, kita terlalu sederhana melihat dunia dan diri kita. Apa semua orang berhasil karena kecantikan? Beberapa memang iya, tapi bagaimana si cantik itu bisa berproses hingga cantik dan berhasil, pengorbanan besar apa saja yang mereka lakukan, kita tidak pernah tahu, dan sayangnya Mars ini tidak mau tahu. Selain terlalu sederhana melihat objek luar, Mars ini juga terlahir dari

terlalu miskinnya kita mengetahui siapa diri kita. Yang kita lihat hanya satu hal, yang ingin kita ketahui hanya satu hal, yaitu kekurangan tentang diri sendiri yang terkadang kita buat-buat. *Who Am I* tidak berlaku sama sekali semakin terlarut dalam "Mars Aku", membuat kita semakin benci dengan dunia dan semakin membenci diri sendiri.

Sama seperti mimpi, sayang "Mars Aku Ideal" suka sekali membuat dunia peran atau khayalan yang lebih aktif. Khayalan atau *daydreams* milik Mars si Aku dibuat untuk menyelesaikan rasa kecewa yang muncul karena mereka tidak bisa menyelesaikan secara langsung permasalahan yang sedang dihadapi.

Mars si Aku layak-nya sutradara dalam sebuah drama dengan tokoh utama diriku yang aku inginkan. Saya berteman dengan, anggaplah namanya Wati ; kita berteman dari zaman ada tayangan Teletubbies dan kue lumpur. Akhir-akhir ini ia lebih sering mengeluh dari biasanya. Yang ia katakan hanya rasa tidak puas, menyesal, dan kekesalan dari semua aspek dengan wajah yang lebih muram, lalu kesedihan yang luar biasa. Sempat mencuat dari mulutnya kalau sepertinya ia enggan mendengar bahwa besok masih ada matahari yang akan bersinar dan selalu ada hari baru. Kepercayaan pada dunia bagi Wati sudah dihapus, saya sangat kaget saat itu dan saya sungguh prihatin. jika diingat lagi, wajah Wati memang sejak kecil sudah terlihat sendu dan sayu, ia terlihat biasa seperti anak lainnya. Benar-benar tidak terlihat jika Wati terjebak di Mars si Aku.

Setelah saya ingat lagi, saya baru sadar selama ini Wati memang tidak pernah menceritakan tentang dirinya sendiri, Wati selalu terlihat tenang dan lebih sering memilih mendengarkan hal yang kami ceritakan. Terkadang ia sulit untuk diajak jalan keluar dan sering pamit pulang duluan. Melihat Wati di kondisi dan titik terlelah sangatlah menyakitkan. Kami putuskan untuk menemui tenaga profesional

setelah saya mendengarnya bercerita bahwa Wati benar-benar di kondisi yang lebih buruk dari dugaannya sendiri, gadis itu terjebak di Mars si Aku terlalu lama. Konsep diri Wati begitu buruk, ia merasa dirinya terlalu lemah dan terlalu tidak menarik, bahkan ia merasa sama sekali tidak pantas untuk bersenang-senang. Wati juga menciptakan dunia mimpi di dalam bayangannya sendiri, semakin lama khayalan dalam angan Wati semakin liar. Mereka muncul tanpa perintah Wati lagi, banyak sekali lamunan yang Wati katakan. Mungkin Wati terlihat seperti duduk diam mengerjakan pekerjaan rumah dengan tenang, tapi pikirannya melompat-lompat mengkhayalkan adegan-adegan yang ia dambakan terjadi pada dirinya. Ia menandatangani kontrak di saat bersamaan ia melakukan rapat dengan klien, padahal kenyataannya ia hanya sedang berdiri di depan wastafel. Selanjutnya saya memahami bagaimana mengerikannya ketika seseorang terjebak di dalam Mars si Aku, apakah kalian pernah berkhayal menjadi orang kaya atau menjadi menteri?

Mars si Aku membuat dunia itu ; dalam hitungan 24 jam, Wati berlarian di Mars si Aku. Hanya 2 jam ia menyadari keberadaannya di dunia.

"Aku sering berkhayal setiap kali kecewa, waktu aku gagal membuat kalian tertawa, waktu aku gak berani ngajak kalian main, waktu aku gak bisa melakukan hal yang aku inginkan. Aku hanya mengkhayalkan mungkin aku hidup dalam dunia khayalku itu sendiri cukup lama dan anehnya membuatku bersemangat lagi."

Wati berpikir semua bisa terselesaikan dengan berlari di Mars-nya. Lihat, ia bahkan juga merasa puas dan senang, seperti permainan yang dimainkan anak-anak mereka, juga merasakan kesenangan meskipun permainan mereka tidak nyata. jika aku tidak bisa membuat kalian mengakui keberadaanku di dunia, maka aku bisa membuat kalian mengagumiku di Mars-ku ini.

Wati kecewa kepada dirinya sendiri, mengapa dirinya "*Bukan seperti yang aku inginkan ; bukan aku yang seperti ini yang aku inginkan, aku ingin menjadi pribadi yang menarik dan mengagumkan, aku ingin menjadi pribadi yang bisa menolong, bukan pribadi yang hanya terdiam. Karena hanya dengan menjadi seperti itu, aku bisa mendapatkan teman-teman dan bisa terlihat oleh orang lain*". Wati tidak bisa menyadari bahwa ia seseorang yang sebenarnya menyenangkan. Saya suka ketika jalan dengannya, ia adalah orang yang cepat bekerja dan saya rasa ia menarik saat tersenyum dan tertawa. Sayangnya Wati tidak mau mengenal siapa dirinya, apa saja yang sebenarnya ia miliki. Wati kehilangan sensitivitas untuk mengenal dirinya sendiri. Ya, ia hanya mengetahui sedikit

sekali tentang diri sendiri. Pengetahuan diri sendiri dapat menyebabkan *objektivitas* dan akhirnya *penerimaan diri*, dua kualitas tambahan yang dipakai untuk menilai penyesuaian diri. jangan sampai diri kita tidak mengetahui tentang diri sendiri atau bersiaplah untuk kelelahan menerima penyesuaian gravitasi dunia nyata[1].

Ketika kalian sudah kehilangan sensitivitas untuk mengenal diri kalian sendiri itu artinya kalian kehilangan objektivitas tentang siapa sebenarnya kalian. Kita tidak bisa lagi menerima diri kita sendiri, kemiskinan pengetahuan tentang aku ini apa, aku ini siapa, membuat kita akan menciptakan Mars yang ideal semau kita, di otak kita, di mimpi kita saja. Lalu jadi lupa kalau sebenarnya kita ini sangat berguna dan sangat berharga, keberadaan kita di dunia ini penting. Ciptaan Tuhan itu tidak ada yang sia-sia termasuk diri ini. Apa gunanya jika kalian hanya bisa berdiri tegak di dunia mimpi aku, tapi sebenarnya diri kalian membiarkan diri sendiri kesakitan sendirian.

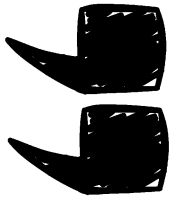
Betapa lelahnya jika kalian punya dunia Mars Aku. Perasaan minder atau rendah diri bukan hal sepele yang bisa

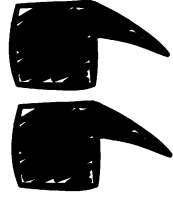
---

1 Yustinus Semium,OFM. *Kesehatan Mental I. Pandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental Serta Teori-Teori yang Terkait,* (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2010), hal 42.

selesai dengan menciptakan pelarian Mars si Aku dengan diri kita yang sangat ideal di benak. Perasaan minder ini membawa serentetan dampak penyakit psikologis lain. Masa remaja merupakan titik terawan seseorang yang membawa konsep diri negatif, akan mengalami kesulitan-kesulitan yang sangat bisa menggandengnya pada masalah-masalah psikologis.

Saya ingat Andrew McGhie pernah mengatakan bahwa masa remaja itu merupakan masa di mana pribadi seseorang mengalami rasa cemas, perasaan kurang aman, cemas, dan bingung tentang hal-hal yang mereka alami karena banyaknya perubahan yang terjadi pada masa remaja[2]. Di masa rawan seperti ini jika konsep diri remaja itu tidak kuat atau cenderung negatif (minder) mereka akan gagal menyalurkan perasan-perasaan mereka dengan tuntas, jadi mereka akan menyalurkan emosi mereka ke 'dalam'. Menyebakan ketidakstabilan diri dalam menghadapi lingkungan sosial secara nyata. Dari sinilah akan dimulainya munculnya permasalahan psikologis yang terkadang tidak disadari, baik dari individu yang bersangkutan dan orang-orang di sekitar kita. Apakah kalian pernah merasakan minder yang cukup parah? Jika ya, seberapa kecewakah diri kalian tentang kenyataan bagaimana adanya diri kalian sendiri?

2 Andrew Mc Ghie MA PhDd. *Penerapan Psikologi dalam Perawatan.* (Yogyakarta: Penerbit Andi, 1996), hlm 69.

Si Pemalu atau Si Cupu, atau
sebut saja mereka individu-
individu yang membenci
diri mereka,

Karena selalu asyik dengan kriteria-kriteria di Mars-nya saja ketika berlangsung bertahun-tahun, perlahan mereka akan mengembangkan perilaku menarik diri dari pergaulan. ”

Mereka cenderung merasa aman untuk menarik diri dari masyaraskat atau enggan menjalin pertemanan dengan orang-orang baru, memilih bersembunyi dengan alasan awal 'malu'. Mereka merasa malu bertemu dengan orang baru, perasaan takut juga. Tapi bukan! Sebenarnya bukan itu, mereka sebenarnya malu terhadap dirinya sendiri karena tidak se*keren* yang ada di Mars Aku. Semakin besar dunia Mars menguasai keputusan kita, membuat otak kita semakin *jetlag*, dan melihat kenyataan akan semakin mengerikan, perasaan-perasaan cemas, ketakutan yang terasa sangat nyata, bingung, mempertanyakan diri bahwa sepertinya tidak akan mampu, perasaan bosan yang sangat hebat. Lalu keluarlah nyanyian-nyayian biru tentang sedang tidak bersemangat, malas, atau sedang tidak fit. Perlahan kita akan menderita gangguan neurosis jika tidak segera mengambil tindakan. Pantas saja kalian terlihat sangat muram. Allpor mengatakan bahwa orang yang menderita neurosis membutuhkan objektivitas[3].

Seseorang yang tinggal di Mars Aku Ideal berarti orang tersebut gagal untuk menyesuaikan dengan dirinya sendiri karena ia tidak mengenal siapa dirinya, yang mengakibatkan individu tersebut tidak bisa menemukan objektivitas dirinya sendiri.

3 Ibid, (dalam Yustinus), hlm 42.

Berikut saya menemukan beberapa dampak yang sangat luar biasa dari perasaan minder atau rendah diri atau konsep diri negatif, yang benar-benar membuat kita semua akan mencoba mulai mencintai diri kita apa adanya mulai sekarang jika mengetahui dampaknya. Gangguan psikologis ini sering dijumpai pada remaja yang memiliki konsep diri yang negatif, antara lain:

1. SKIZOFRENIA

Apa itu? Sebelumnya dalam tulisannya[4], Tjipto Susana memberikan penjelasan tentang tipe kepribadian skizoid. Ia mengatakan bahwa individu yang mempunyai tipe kepribadian Skizoid ditandai dengan sikap mereka yang kurang emosional. Kepribadian Skizoid ini ditandai dengan sikapnya yang pendiam dan lebih memilih menjadi seorang pengamat yang pasif. Selain itu, mereka selalu memilih menjadi orang yang bekerja di balik layar, individu dengan tipe kepribadian skizoid tidak mempunyai banyak teman dan tidak bisa menjalin relasi yang mendalam dalam pertemanan mereka. Kurang pertemanan yang mereka alami terjadi karena mereka merasa tidak membutuhkan komunikasi atau dukungan dari orang lain.

---

4 Tjipto Susana, *Orang Sulit Fakta dan Persepsi: Kenali Kepribadian Anda,* (Yogyakarta: Kanisius, 2008), hlm 44-45.

Lalu apa yang terjadi hingga menjadi gangguan psikologis menjadi Skizofrenia? Hal ini terjadi ketika individu tersebut terlalu lama menarik diri dari hubungan sosial dan benar-benar kehilangan sensitivitas keberadaannya di dunia. Mereka menjadi kesulitan membedakan ini dunia Mars yang mereka ciptakan sendiri atau kenyataan. Kepribadian skizoid tidak menjalin pertemanan karena ia merasa memang tidak membutuhkan dukungan dari orang lain, namun ia tidak menarik diri secara sepenuhnya dari pergaulan. Tapi orang yang membenci dirinya sendiri, mereka gagal melihat objektivitas siapa dirinya sebenarnya, yang muncul hanyalah semua kekurangan yang ada di dalam dirinya. Hal ini membuatnya malu untuk keluar dan bersosialisasi dengan orang lain, semakin lama semakin menarik diri dari kehidupan sosial.

Yang memperparah adalah jika kalian mengalami penolakan atau merasakan penolakan dalam setiap kehadiran dari lingkungan sekitar, hal ini semakin membuat kalian untuk semakin menarik diri dan memicu untuk semakin nyaman membuat dunia baru dalam pikirannya sendiri lalu mengamini Mars Aku seutuhnya. Andrew McGhie menjelaskan bahwa, ketika seorang remaja yang sangat sensitif atau ultra-sensitif sering merasa ditolak dalam interaksinya dengan orang lain, hal tersebut membuat individu yang bersangkutan semakin menarik diri dari pergaulan, diikuti dengan kecenderungan untuk melamun dan semakin apatis atau

tidak tertarik dengan dunia nyata[5]. Pada saat individu yang bersangkutan semakin menarik diri dari realitas objektifnya dan pergaulan sosialnya semakin parah sampai menimbulkan perubahan perilaku, dari tanda-tanda tersebut menurut McGhie, kita sudah mempunyai alasan untuk mewaspadai individu tersebut sudah menunjukkan gejala awal penyakit jiwa yang cukup serius yaitu skizofrenia.

Skizofrenia atau dikenal dengan perpecahan pikiran atau pemikiran yang terbelah. Pada dasarnya penyakit mental ini memang bersifat memisahkan kehidupan nyata si penderita dengan dunia buatannya sendiri. Penderita menjadi tidak bisa mengetahui mana dunia khayalan yang ia jadikan tempat persembunyian atau dunia pelariannya dengan dunia objeknya yang sebenarnya. Gejala-gejala awal yang biasa ditunjukkan penderita antara lain:

a. Penderita mengalami penurunan dalam kemampuannya untuk berkonsentrasi
b. Perasaannya menjadi datar, yang memicunya menjadi bosan dan kehilangan minatnya pada dunia sosial.
c. Setelah itu individu mulai menunjukkan berkurangnya tingkat perasaan dan responsnya terhadap situasi yang seharusnya mampu untuk membangkitkan emosinya.

5 Andrew Mc Ghie MA PhDd, *Penerapan Psikologi dalam Perawata,* (Yogyakarta: Penerbit Andi, 1996), hlm 83.

d. Individu mulai menunjukkan berkurangnya minat pada hal-hal yang sebelumnya mampu untuk membuatnya gembira dan mungkin mulai kehilangan perasaan kasih sayang pada seseorang yang sebelumnya ia sayangi.

Kelainan mental skizofrenia lambat laun akan membuat si penderita semakin menunjukkan memburuknya kebiasaannya besosial dan mengubah pandangan penderita tentang lingkungan sosialnya menjadi tidak muncul lagi yang menimbulkan halusinasi dan delusi yang aneh.

2. TIPE MENGHINDAR

Kebiasaan individu yang menarik diri selanjutnya menimbukan tipe kepribadian menghindar. Tipe ini juga ditemukan pada kebiasaan seseorang yang sering menarik diri dari keramaian. Tjipto Susana memberikan penjelasan bahwa tipe kepribadian menghindar memiliki kesamaan dengan tipe kepribadian Skizoid. Mereka sama-sama memiliki kesulitan dalam hal berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, yang membedakannya dalam hal ini tipe menghindar cenderung lebih emosional[6]. Individu yang bersangkutan lebih cenderung merasa malu dan cemas ketika menjalin hubungan dengan orang lain.

6 Ibid, (dalam Tjipto Susana), hlm 45.

Tanda-tanda individu termasuk dalam tipe menghindar antara lain:

a. Merasa malu dan cemas ketika menjalin interaksi dengan orang lain

b. Tidak bisa atau menolak percaya kepada orang lain.

c. Merasa bahwa dirinya merasa kesepian karena mereka selalu memilih menyendiri.

Tipe menghindar pada akhirnya akan memiliki kesulitan dalan mengembangkan relasinya dalam hubungan sosial, meskipun tidak berdampak parah seperti skizofrenia, namun tetap akan menimbulan kerugian dan kemunduran yang besar dalam kehidupan.

Bagaimana keputusan Anda, sekarang jika Anda terlalu membenci diri Anda sendiri dan tidak bisa menerima kekurangannya? Apakah tetap ingin berdiam diri dan tetap melanjutkan pilihan menjadi seseorang yang tidak percaya pada diri sendiri dan selalu minder? Atau mulai mencoba memahami siapa diri saya? Dan mencoba untuk menyayanginya apa pun dan bagaimanapun kondisinya. Mencintai diri sendiri itu sama saja dengan merawat kesehatan diri kita, entah itu kesehatan mental kita ataupun kesehatan jasmani kita.

Jadi sangat penting bagi kita untuk mulai mengenal siapa sebenarnya diri ini, pertanyaan cukup mudah yang bisa kita lakukan antara lain:

a. Hal apa saja yang bisa membuat saya bahagia?

b. Saya akan mendatangi siapa ketika saya bersedih?

c. Ketika saya tidak ada, siapa yang akan menanyakan keberadaanku?

d. Hal apa saja yang menjadi kelemahanku?

e. Penampilanku akan semakin cantik ketika aku menggunakan baju berwarna.......

f. Pose senyum seperti apa yang akan membuat wajahku terlihat semakin cantik ketika di depan kamera?

Jawablah beberapa pertanyaan di atas, jika kalian bisa dengan cepat mengetahui jawaban yang pasti dan bersifat positif itu berarti kalian cukup mengenal diri kalian sendiri. Tapi tidak apa-apa jika kalian mendapatkan jawaban yang mungkin menimbulkan perasaan sedih. Setidaknya sekarang kita menjadi tahu, apa yang kurang kita berikan untuk memerhatikan diri kita sendiri, tidak pernah ada yang bilang mempunyai mimpi untuk mejadi lebih baik itu salah. Mengetahui standar kita juga merupakan langkah awal untuk mengenal siapa diri kita, namun kita juga harus melihat dari dua sisi, ketika ada tuntutan kita juga harus punya pemakluman untuk diri kita sendiri. Dengan begitu mental kita tidak akan terlalu lelah menanggung rasa sakit dan kecewa sendiri.

Sikap yang penting untuk dikembangkan untuk memelihara kesehatan mental dipaparkan oleh Yustinus. Ia menjelaskan ada beberapa sikap yang penting untuk dikembangkan bagi setiap individu agar kesehatan mentalnya tetap terjaga atau agar mentalnya tetap sehat[7]. Secara garis besar terdapat 4 sikap yang harus dipelihara, antara lain:

a. Sikap untuk selalu menghargai diri sendiri.
b. Sikap memahami dan menerima keterbatasan diri sendiri dan keterbatasan orang lain.
c. Sikap untuk memahami tingkah laku kita, bahwa setiap tingkah laku yang kita tampakkan selalu disebabkan oleh sesuatu.
d. Sikap untuk selalu memahami dorongan untuk melakukan aktualisasi diri.

7 Yustinus Semium, OFM, *Kesehatan Mental I. Pandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental Serta Teori-Teori yang Terkait,* (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2010), hlm 11.

SIAPA

YANG
LEBIH
SALAH

Ada baiknya kita harus menghindari ini, mencari-cari kesalahan orang lain untuk pembelaan diri. Perasaan bersalah cenderung muncul pada diri seseorang yang cenderung rapuh untuk menyayangi dirinya sendiri, pernahkan kalian merasa salah ketika ingin bersenang-senang atau bersantai saja? Bahkan mungkin merasa, kalau tidak ada kesempatan bersenang-senang karena saya belum melakukan hal yang membuat orang lain bangga terhadap kinerja atau prestasi saya.

Gill Cox dan Sheila Dainow mengatakan bahwa ada beberapa keluarga yang menggunakan manipulasi dan rasa bersalah kepada anggota keluarganya yang lain dengan tujuan untuk menggunakan rasa bersalah itu untuk menggerakkan orang tersebut menuruti kemauannya[8]. Tanpa kita sadari terkadang kita sudah belajar terbiasa untuk merasa bersalah sejak kecil. Sang manipulator menggunakan perasaan takut pada rakyat jelata agar ia terus bekerja keras sesuai ambisi jahatnya. Biasanya manipulator ini tidak mengatakan kemauannya secara terang-terangan tetapi mempermainkan perasaan bersalah kita. Dan wanita merupakan yang peling rentan dalam hal ini untuk dimanipulasi.

Beberapa manusia ada yang merasa ketakutan saat ia membuat kesalahan. Saya tidak pernah merasa heran ketika seseorang dipanggil pimpinan karena teguran kecil pekerjaan yang mungkin belum terlalu beres, bukannya menyelesaikan

---

8 Ibid, (dalam Gill Cox dasn Sheila Dainow), hlm 29.

beberapa detail yang kurang teratur orang ini malah membuat bola salju di masalah yang sebenarnya tidak begitu besar. Intinya mencari pemakluman dari rekan kerja dan *big boss*.

Ada kalanya seseorang harus belajar tentang tanggung jawab, tanggung jawab di sini bukanlah artian hukuman yang harus kalian jalani karena sebuah kesalahan yang baru saja kalian lakukan.

Tapi tentang sikap.

Sikap untuk memberikan ruang bagi diri kalian untuk memberikan penerimaan tentang kekurangan yang baru saja kalian ketahui. Mengapa kita harus bersusah-susah mendapatkan pengakuan dan pemakluman semu dari orang lain, dan mengorbankan diri sendiri hingga tersesat dalam angan kesempurnaan.

Siapa lagi yang biasa kita salahkan, selain pekerjaan. Boleh saya mengatakan saat kita di masih menempuh pendidikan:

Bukan pilihanku aku ambil jurusan ini.

Sebenarnya aku ingin masuk SMA/SMK saja.

Sebenarnya aku hanya menuruti kemauan orangtua saja.

Aku sebenarnya tidak ingin sekolah di sini, tapi orangtuaku yang memaksa.

Nyanyian sedih sering terdengar bernada seperti di atas.

Semua yang terjadi karena orangtuaku yang dulu memaksaku. Aku sebenarnya tidak suka dan tidak sesuai dengan passionku. Kalau sekarang aku di kondisi yang sedikit sulit seperti ini, salahkan mereka saja.

Seakan-akan kita ingin mengatakan hal itu ke dunia. Sayang pemikiran itu tidak hanya bertahan 1 sampai 2 tahun, bahkan mungkin 5 atau 10 tahun. Sudah mendapatkan objek untuk disalahkan, mengapa kita harus merasa bersalah dan bertanggung jawab, biarkan objek yang salah yang bertanggung jawab. Kalau aku seperti ini mereka tetap yang bersalah.

Mungkin akan terasa lebih mudah untuk kita saat pertama, kedua, atau ketiga kali bersembunyi, tapi setelah menjadi kebiasaan, perasaan kecewa, marah yang melelahkan akan menyerang kita semakin kuat. Menyalahkan orang lain bukanlah sebuah pemecahan masalah. Jika setiap kesialan dan ketidakberuntungan kita limpahkan kepada orangtua kita, itu hanya akan menambah perasaan marah, takut, dan penyesalan. Jika debu setebal 1 cm tidak kita bersihkan, semakin bertambah minggu, bulan, dan tahun tetap kita biarkan, dan bahkan kita pindahkan debu lain ke tempat yang sama, jika kita berharap tempat itu akan terasa ringan dan bersih adalah bodoh. Jangan menanyakan kenapa aku seperti ini. Tanyakan kenapa aku tidak bisa melepaskan perasaan marah ini. Kenapa siapa yang lebih salah daripada diriku masih terasa lebih penting.

MEM

SE

BENCI

DIRI

ENDIRI

Ketika kita membenci seseorang, apa yang kita lihat dari mereka? Sifat mereka yang menyebalkan, kekurangan mereka, kebiasaan buruk mereka, dan hanya sisi negatifnya saja yang dapat kita utarakan, sedangkan kebaikan mereka? Nanti dulu, itu tidak penting. Sisi positif mereka yang pernah mereka tunjukkan atau yang pernah mereka berikan kepada kita? Yah lupakan saja, itu tidak akan terespons saat kita diliputi rasa benci kepada seseorang. Menariknya, saat kita membenci seseorang, hal itu akan mudah terlihat. Kita sadar dan mengetahui jika kita sedang membenci seseorang. Bahkan terkadang tetangga kita akan mengetahui jika kita membencinya. Kebencian kepada orang lain lebih terlihat dengan perubahan sikap kita, mimik wajah kita, dan cara serta intonasi kita saat membicarakan orang yang kita benci.

Tapi, ketika kita membenci diri kita sendiri? Terkadang itu sulit untuk kita sadari. Fromm mengatakan *apabila rasa curiga dan benci terhadap orang lain dapat langsung dikenali dalam kehidupan sosial, maka curiga dan benci terhadap diri sendiri cenderung kurang dikenali*[9]. Mengapa? Rasa benci terhadap diri sendiri tersembunyi dengan cara yang berlainan. Tidak mungkin secara tiba-tiba kita mengatakan bahwa yang aku benci adalah diri saya sendiri dengan sangat jelas.

Para psikolog sering menemui bahwa salah satu ekspresi dari membenci diri sendiri adalah perasaan inferior yang dirasakan di tengah masyarakat. Seseorang yang merasa tidak

9 Ibid, (dalam Fromm), hlm 227.

berdaya dalam masyarakat ini tidak merasa bahwa mereka membenci dirinya sendiri. Lebih lanjut mereka hanya akan mengatakan bahwa mereka merasa kurang percaya diri, merasa rendah diri, perasaan merasa bodoh, merasa tidak berguna, atau merasa tidak memiliki sesuatu yang dapat diandalkan dan dibanggakan dalam dirinya ke dunia luar.

Selain itu Fromm dalam bukunya juga menjelaskan bahwa ekspresi lainnya dari membenci diri adalah tidak bisa menerima kritik dari orang lain[10]. Individu ini awalnya tidak merasa inferior di tengah masyarakat, namun ia merupakan seseorang yang tidak bisa menerima jika dirinya tidak sempurna. Sehingga ketika individu ini mendapatkan kritik, ia mengasumsikan jika kritik dari orang lain merupakan pengungkapan dari kelemahan dan ketidaksempurnaan terhadap dirinya yang ingin ia tutupi. Ciri lain yang ditunjukkan individu ini, mereka akan mencari pengakuan dari orang lain bahwa mereka merupakan pribadi yang sempurna atau tidak memiliki kelemahan yang terlalu banyak, kemampuannya sesuai dengan standar yang mereka buat berdasarkan pandangan standar di lingkungan sekitarnya. Namun sebenarnya setelah hal kritikan itu berlalu, individu ini akan mulai merinci kekurangan-kekurangan yang ia rasakan, sehingga ia mulai mengkritik dirinya sendiri dan timbullah rasa rendah dirinya.

---

10 Ibid, (dalam Fromm), hlm 228.

Membenci diri
sendiri seperti api
yang membakar
lilin, jika dilihat dari
luar terlihat normal
namun perlahan
ia membinasakan
dirinya sendiri,

perlahan dan
perlahan membenci
diri meretakkan
rasa kepedulian
kita, lalu minat dan
semangat kita, lalu
ia akan meretakkan
keinginan kita.

Semua akan berujung pada hilang minat untuk berjuang menyelesaikan masalah, dan menyuruh kita lebih baik lari dari permasalahan dengan cara-cara yang di luar akal sehat. Ugh, mengerikan sekali! Membenci diri adalah cucu dari "Aku Ideal"; semakin besar perasaan kecewa pada diri dan semakin besar kegagalan diri untuk menerima apa yang ada pada dirinya apa adanya berbanding lurus dengan besarnya rasa benci pada diri sendiri.

Membenci diri tidak ayal akan menimbulkan penolakan pada keadaan diri sendiri yang akhirnya hanya akan menimbulkan perasaan rendah diri, minder, dan harga diri rendah. Individu yang terjangkit dengan kasus membenci diri menjadi tidak bisa melihat apa yang baik dalam dirinya karena ia terlalu fokus memerhatikan kekurangan dan ketidaksempurnaan diri saja. Padahal, hey, siapa yang menuntut kita menjadi manusia super-sempurna? *Nobody*. Hal yang perlu diperhatikan jika kita menjadi pribadi yang *minderan* adalah benar-benar sangat buruk untuk hubungan kita dengan lingkungan sosial, karena orang minder perasaan mereka dikuasi dengan perasaan terasing dan mereka cenderung juga akan mengasingkan diri dari dunia sosial dan kehidupan nyata.

Hal ini akan terus merembet hingga akan menciptakan planet-planet Mars di benak saja, terlalu nyaman dengan dunia buatannya membuat mereka semakin *mager* keluar kamar, dan cenderung lebih sensitif ketika berhadapan langsung dengan dunia nyata yang tentu tidak se-*perfect* dunia ciptaannya. Itulah mengapa seseorang yang terlanjur minder lebih sering sakit

hati, ugh.... *it's not fine*. Lebih tepatnya rendah diri itu seperti pupuk untuk menyuburkan perasaan 'pecundang' dalam diri. Semakin lama kita mengeram rasa benci diri sendiri, semakin tumbuh subur jiwa pecundang dalam diri kita. Ada kisah yang menjadi perhatian saya; cerita ini berasal dari pengalaman nyata, cerita dari seorang motivator yang sudah berkeliling lintas negara.

Saat selesai memberikan seminar motivasi, ada seorang ibu yang sebut saja namanya juli. Ya, juli lagi. juli adalah seorang pegawai perusahaan swasta, ia bercerita bahwa ia mempunyai putri yang masih sangat kecil, umurnya baru lima tahun. Nama anak perempuan juli itu Elena. juli mengatakan, "*Dokter, musibah yang menimpaku teramat berat. Putriku menderita penyakit minder. Ia merasa hidungnya terlalu besar. Hal ini ia alami sejak tiga tahun yang lalu. Selama itu pula saya sudah menurutinya untuk melakukan beberapa kali operasi pembedahan hidung. Tapi bahkan semua operasi itu tidak memberikan dampak yang berarti. Elena tetap belum bisa menerima keadaan dirinya sendiri. Akibatnya sekarang Elena menghindar dan menolak bertemu dengan orang lain. Yang lebih membuat saya sangat sedih, Dokter, Elena bahkan*

menolak untuk pergi ke sekolahnya dan sekarang ia memutuskan tidak mau lagi bersekolah. Karena syok akibat kesedihan yang terus di benak anak saya, Elena sempat lima kali harus dilarikan ke rumah sakit jiwa. Dokter, hal itu sangat membuat saya khawatir dan membuat saya ikut merasa frustasi. Terus terang kami sudah tidak tahu lagi apa yang harus kami lakukan untuk menyelesaikan masalah yang diderita putri kecil kami ini."

Setelah mendengar keluh kesah juli, sang Motivator meminta izin untuk bisa bertemu dan mengobrol langsung dengan Elena. Sesuai dengan waktu dan tempat yang telah disepakati, akhirnya Elena bertemu dengan motivator ini. Satu hal yang terlintas di pandangan saat melihat Elena adalah sungguh ia merupakan gadis kecil yang sangat lucu dan cantik. Hidungnya sebenarnya tidak terlihat aneh dan sudah sesuai dengan bentuk wajahnya, terlihat harmonis dan sama sekali tidak terlihat terlalu besar. Tiba-tiba Elena membuka percakapan dengan mengatakan, *"Dokter, apakah Anda sepakat denganku jika hidungku sangat besar?"*

Ia tidak langsung menjawab pertanyaan

Elena. Ia masih ingin mengetahui dan menggali lebih jauh dan ingin membentuk suasana yang nyaman dulu dengan Elena. Ia ingin mencari tahu apa sebenarnya yang menjadi alasan Elena tidak bisa menerima keadaan dirinya dan membenci dirinya sendiri. Dari percakapan yang dilakukan bersama Elena, ia baru dapat menemukan penyebab utamanya adalah sesuatu yang sering para pakar sebut dengan '**menerima diri sendiri**'[11]. Ketika penyakit penerimaan ini menyerang seseorang, individu tersebut tidak bisa menerima keadaan diri dan kehidupannya. Bahkan hal ini bisa membuatnya berpikir untuk melakukan bunuh diri agar penderitaanya dapat ia akhiri, karena ketika seseorang tidak dapat menerima keadaan dirinya sendiri pada saat yang sama itu pula orang tersebut tidak dapat menghargai dirinya, tidak dapat mencintai dirinya, tidak dapat menghargai kemampuannya apalagi menghormati dirinya sendiri. Individu tersebut akan membenci dirinya sendiri, karena terlalu membenci keadaan dirinya bahkan Elena tidak mau bercermin.

---

11 Dr. Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif: Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia,* (Jakarta: Zaman, 2015), hlm 162-164.

Penerimaan kondisi diri kita sendiri yang sudah menjadi ketetapan untuk diri sangat berpengaruh kepada kelangsungan, kebahagiaan, kepuasan, dan penerimaan diri. Elena kecil terlalu sibuk mengkritik keadaan hidungnya yang sepele, sehingga ia tidak bisa menyadari bahwa hidungnya sudah berfungsi dengan baik, bahkan pembedahan sudah dilakukan. Namun karena ia gagal, tidak bisa menerima dirinya sendiri dari awal, pembedahan pun ternyata tidak memberikan dampak sama sekali.

Cerita Nona Priscillia hampir serupa. Ia membagi cerita tentang perasaan bencinya terhadap dirinya sendiri karena ia tidak puas dengan bentuk tubuhnya, yang ia alihkan dan tutupi dengan membentuk komitmen diet.

Teman saya, Priscillia, 38 tahun, pekerjaannya sebagai Humas di kantor perwakilan sebuah media. Sejak ia remaja, Priscillia berjuang melawan berat tubuhnya. Seperti gelombang lautan, penghargaan dirinya yang dirasakan pada gambaran tubuhnya, akan turun naik secara dramatis. Karena terus bertentangan dengan tubuhnya sendiri, Priscillia mengalami kesulitan yang cukup menyakitkan fisiknya. Ia selalu mengeluhkan punggung yang

sakit, bahkan alergi makanan yang tiba-tiba menambah penderitaannya.

"Beberapa tahun yang lalu saya sadar bahwa saya tidak menyukai tubuh saya sendiri. Saya menerapkan berbagai pola diet, ikut program kebugaran tubuh, dan hampir setiap hari saya berlatih seperti orang gila saja. Ada kalanya saya merasa puas dengan tubuh saya sendiri tetapi kepuasan itu tidak penuh dan biasanya tidak berlangsung lama. Saya sadar bahwa gambaran diri saya tergantung pada berat badan saya. Akhirnya saya sadar bahwa semua ini tidak masuk akal. Ahli terapi saya sangat membantu," ungkap Priscillia, mengutip siapa dirinya pada masa lalu.

Dia berkata lagi, "Kalau lemak menjadi barometer kecintaan kamu pada diri sendiri, kamu tidak akan bisa mengatasi kesulitan kamu. Meskipun kamu meminta tubuhmu dipahat, kamu akan menemukan cara untuk tidak puas dengan tubuhmu.

"jadi saya berusaha untuk untuk menghilangkan obsesi saya terhadap kegemukan dan berusaha menerima tubuh saya apa adanya, setiap saat.

Untuk itu saya menerapkan teknik meditasi, teknik memandu pikiran, bahkan berdoa. Latihan pernapasan dalam sangat membantu saya ; saya menyadari bahwa selama ini saya tidak menarik udara ke dalam perut karena takut perut saya akan menjadi buncit. Dengan bernapas dalam, energi saya meningkat dan secara bertahap saya berhenti melecut diri sendiri setiap hari. Kalau tubuh sebuah tempat pemujaan, saya sadar bahwa saya harus memperlakukannya seperti sesuatu yang suci."[12]

Priscillia mempunyai cerita yang hampir sama dengan Elena Kecil; mereka sama-sama tidak puas dengan penampian fisik yang mereka miliki dan berakhir dengan membenci diri mereka sendiri. Ketika Elena kecil melakukan beberapa kali pembedahan untuk mendapatkan bentuk hidung ideal menurut Elena kecil, Priscillia menerapkan berbagai teori diet untuk membentuk bentuk tubuh yang bagus menurut standar ideal dia.

Dan mereka berdua sama-sama tetap tidak mendapatkan kepuasan atas usaha itu. Bentuk fisik kita sudah diciptakan

---

12 Alice D. Domar, Ph.D; Henry Dreher, *Wanita Belajarlah Mencintai Dirimu. Menyayangi dan Memerhatikan Keluarga Tanpa Mengabaikan Diri Sendiri*, (Bandung: Qanita, 2002), hlm 144-145.

dengan baik dan seimbang. Jika kita mengeluh dan sampai membenci diri sendiri karena ketidakpuasan atas apa dan bagaimana tubuh kita, bukankah hal itu sebuah hal yang sangat 'tidak masuk akal'? Pembedahan dan usaha yang keras tapi terfokus untuk mengubah 'objek' yang kita benci terbukti tidak akan berhasil. Diet untuk menyingkirkan lemak yang dilakukan Priscillia malah semakin membuatnya kesakitan. Bukan bentuk hidung yang jelek atau tubuh gendut yang menjadi masalah, tapi penerimaan diri.

Membenci diri sendiri juga muncul karena seseorang yang kurang menerima atau merasa kurang menerima perhatian dan cinta kasih sayang. Dokter Caroline Meis pernah menulis ini: "Penghargaan terhadap diri sendiri kadang kala menjadi penyebab utama kesengsaraan atau kebahagiaan seseorang, karena penghargaan terhadap diri sendiri berhubungan dengan perasaan; apakah ia menerima dan menghargai dirinya sendiri atau membenci dirinya sendiri."[13] Perasaan kurang menghargai diri sendiri lahir karena beberapa sebab, namun sebab yang paling berbahaya adalah tidak merasakan cinta dan kasih sayang dari orang-orang di sekitarnya. Apalagi ketika perasaan tidak dicintai itu dirasakan semasa ia masih kanak-kanak dan muncul perasaan tidak dicintai atau kurang dikasihi keluarga sendiri.

---

13 Ibid, (dalam Dr. Ibrahim Elfiky), hlm 49.

Kali ini kisah gadis berusia 16 tahun, membuktikan betapa pentingnya sebuah kasih sayang. Ia adalah Rose, dibesarkan dengan dua saudara laki-lakinya. Usia juli, ibu Rose, masih produktif, sekitar 40 tahun. Rose anak perempuan satu-satunya yang juli miliki. Psikis Rose telah terganggu. "Rose sekarang tidak lagi memerhatikan dirinya dan bahkan sekolahnya," keluh sang ibu, dan memohon agar sang dokter menemui dan memulai konseling untuk Rose. Setelah memastikan bahwa dari semua saudaranya hanya Rose saja berperilaku seperti itu, Dokter Elfiky pun berusaha untuk membantu Rose dan bertemu dengannya.

Rose memiliki wajah yang cantik, namun ia terlihat menyimpan kesedihan yang mendalam di kepribadiannya yang tenang. juli telah mengeluhkan bahwa karena keadaan anak gadis belianya ini, suaminya telah menceraikannya. Sebelum memulai pembicaraan, Rose mengatakan di balik wajah sedihnya, bahwa, "Tak seorang pun mencintaiku. Semua membenciku. Semua tak ingin bersamaku." Dengan suara yang lirih sang dokter menanggapi pernyataan perasaan Rose dengan menanyakan siapa saja yang ia maksud.

Rose menjawab, "Ibuku. Ketika aku masih kecil, dengan marah yang meledak-ledak ia jelas-jelas mengatakan padaku, *'Aku tidak suka anak perempuan, mengapa kamu tidak jadi anak laki-laki?'* Sejak itu aku merasa tak punya siapa-siapa. Aku ini sebatang kara di dunia ini. Jika orang yang melahirkan diriku saja berkata seperti itu padaku, lantas siapa yang akan menyayangiku?"

Sang dokter menjawab, "Aku bisa merasakan apa yang engkau rasakan. Lalu kau menghabiskan waktumu dengan melakukan kegiatan apa?"

"Aku tidak melakukan apa-apa. *Kenapa aku harus melakukan sesuatu, sedangkan kehidupanku sudah hampa?* Keempat saudara laki-lakiku memukuliku, kapan saja mereka inginkan. Sedangkan aku? Aku tidak boleh keluar, apalagi datang ke pesta."

Rose terdiam sebentar dan melanjutkan penjelasannya. Bahwa terkadang ia teringat akan kata-kata ibunya ketika ia masih kecil itu.

"Setiap kali ibuku menginginkanku menjadi anak laki-laki, aku mengenakan pakaian laki-laki, berbicara dengan logat layaknya laki-laki,

dan aku pun bergaul dengan anak laki-laki pula. Dokter perlu tahu, kalau ibuku memastikan aku tidak keluar rumah. Namun akhirnya ia tahu juga bahwa aku menggunakan waktu saat semua orang terlelap tidur untuk keluar rumah. Aku bilang padanya bahwa aku merokok dan aku bisa menghabiskan 40 batang rokok dalam satu hari. Selain itu juga aku kecanduan narkotika serta bisa mendapatkannya di mana saja dan kapan saja. Yah, selama tidak ada yang mencintaiku, bahkan tidak mengharapkan kehadiranku, maka aku bebas melakukan apa saja. Aku tidak peduli pada siapa pun karena aku benci semuanya."

Mengetahui apa yang dirasakan Rose selama ini, ibunya berkata, "Aku tidak ingat telah mengatakan itu. Kalaupun benar ternyata aku telah mengatakannya, aku tidak sungguh-sungguh. Aku mencintainya, bahkan melebihi cintaku kepada saudara-saudaranya."

Dampak kasih sayang dan penerimaan orangtua bagi perkembangan mental anak ternyata begitu besar. Perasaan kurangnya dicintai atau perasaan pengabaian orangtuanya membuat Rose berpikir bahwa dirinya tidak berharga sehingga

ia mewujudkan pemikiran 'aku boleh bertindak semauku sendiri, bahkan tidak masalah menghancurkan diriku sendiri, karena aku hancur pun sepertinya tidak akan menyakiti siapa pun'. Tanpa pikir panjang, Rose memutuskan menjadi pecandu rokok dan narkotika. Perasaan tidak berdaya yang ia rasakan membuatnya mencari pelarian yang jauh lebih membahayakan dan lebih menghancurkan diri. Perasaan tidak dicintai benar-benar faktor perasaan membenci diri paling mengerikan. Terkadang perkataan orangtua yang tidak sengaja karena emosi sesaat, meskipun begitu, pengulangan tidak sengaja bisa benar-benar mengancurkan harga diri anak-anaknya.

Seperti kisah Leni. Leni berusia 33 tahun, ia menderita Fibroma saluran kencing selama bertahun-tahu[14]. Fibroma ini menimbulkan rasa sakit dan pendarahan. Hal yang memperparah keadaan Leni adalah kekhawatiran yang muncul kalau-kalau Fibroma bisa menyebabkan dirinya terserang kanker dan membuatnya kesulitan mendapatkan buah hati. Tiba-tiba Leni menyadari bahwa perasaan takut itu telah mengendalikan kehidupannnya. Ketakutan dan perasaan cemas telah memperparah keadaan fiskinya, menguras emosinya dalam keseharian, bahkan mengganggu hubungan jangka panjangnya dengan Park,

14 Ibid, (dalam Alice D. Domar dan Henry Dreher), hlm 165-169.

seorang pria yang ia cintai, dan mengganggu pekerjaan utama Leni sebagai pialang saham. Leni juga mengatakan bahwa ia ragu untuk melakukan operasi saluran rahim, karena ia takut jika operasi itu dilakukan, hal tersebut juga akan berpengaruh pada peluangnya untuk memiliki keturunan. Keraguan dan ketakutan yang dirasakan Leni menimbulkan kekesalan pada tubuhnya meningkat. Leni merasa ia telah dihadapkan antara dua pilihan yang sama-sama sulit, yaitu antara hidup terus dalam kesakitan atau melepaskan harapan untuk dapat mempunyai anak. Akhirnya Leni menemui psikoterapis.

"Saya tidak akan menderita seperti ini kalau bukan karena Fibroma yang sialan itu."

Leni selalu berpikir bahwa tubuhnya telah mengkhianati dirinya. Leni mempunyai alasan dari mana pemikiran itu terbentuk. Di masa silam bersama keluarganya, di masa kanak-kanak, orangtua Leni secara terang-terangan lebih mencintai dan menghormati kedua saudara laki-lakinya. Sikap tersebut berlangsung sampai Leni dan saudara-saudaranya beranjak dewasa. Leni tidak pernah merasa dihargai oleh kedua

orangtuanya karena ia seorang wanita. Perasaan itu semakin menguat dan menjadi sebuah keyakinan ketika ayah dan ibunya tidak menunjukkan sama sekali respons bangga atas keberhasilan Leni di pekerjaan sebagai pialang saham. Perasaan Leni juga mengatakan bahwa ibu kesal karena ia belum memberikan seorang cucu, seolah-olah kemampuan Leni untuk mendapatkan anak bukanlah hak pribadi melainkan hak keluarganya.

Leni menambahkan, "Saya merasa, keluarga saya tidak pernah menghormati saya karena saya wanita, sehingga saya melakukan hal yang sama." Tanpa ia sadari ternyata ia mengadopsi sikap yang ditunjukkan keluarganya kepada dirinya untuk menilai dirinya sendiri juga. Dari masa kanak-kanak keluarganya memperlakukan Leni tidak adil, dan ia membenarkan sikap itu memang pantas ia terima atas dirinya sendiri, dan Leni pun jadi membenci dirinya sendiri sehingga memperlakukan dan melihat dirinya sendiri dengan tidak adil pula. "Saya benar-benar menyangkal tubuh saya. Perjuangan saya melawan Fibroma, seakan-akan bukti bahwa tubuh saya▯terutama organ-organ kewanitaan saya▯hanyalah sumber kesulitan. Bukan berarti bahwa pikiran negatif

yang saya rasakan menyebabkan penyakit saya. Akan tetapi, penyakit itu membuat saya takut, marah, dan saya mengetahui bahwa sikap tersebut membuat kondisi saya menjadi lebih buruk."

Setelah mendapatkan penanganan dan menjalani terapi, Leni mulai menyadari bahwa sebenarnya ia bisa menghalau dan mengganti sikap negatif terhadap tubuhnya yang telah diwariskan oleh keluarganya. Kini ia mulia berpikir dan bisa mengatakan seperti ini: "Saya bosan dengan perasaan seperti ini! Saya siap untuk mencintai diri saya sendiri seperti apa adanya!" Selangkah demi selangkah Leni mulai melepaskan rasa marah yang selama ini ia simpan dengan keyakinan untuk mulai membangun rasa cinta dan rasa bangga terhadap tubuh, organ-organnya, dan dirinya sendiri.

Menangani perasaan rendah diri bukan sesederhana itu. Kita mempunyai psikolog dan psikiater yang mempunyai ilmu dalam hal menangani masalah harga diri rendah atau minder ini dan masalah psikologi lainnya. Cara pemecahan masalah "mandiri" tanpa pendampingan spesialis tidak akan menjamin keberhasilan, bahkan mempunyai dampak memperparah keadaan kita. Jika memang Anda atau mungkin teman atau

kerabat Anda memiliki masalah seperti halnya kasus-kasus di atas, hal yang terbaik adalah segera menemui seseorang yang ahli dalam bidangnya. Beberapa buku atau mungkin sumber-sumber internet hanyalah sebagai bahan untuk membantu dalam mengumpulkan informasi saja, bukan sebagai media untuk menyembuhkan gejala-gejala yang Anda rasakan.

Karena hanya orang yang masih terbelenggu dalam kebencian terhadap diri sendiri saja yang tidak bisa memanjakan diri. Merasa bersalah? Itu tidaklah perlu, tubuh dan organ tubuh yang ada ini bukan sepenuhnya milik kita, melainkan milik Tuhan, jadi sudah selayaknya kita juga menjaga kebugaran, kebersihan, dan kesehatan tubuh. Selayaknya kita meminjam gelas orang lain, seharusnya kita menjaga kebersihan dan keutuhan gelas tersebut sampai kita kembalikan juga dalam keadaan bersih dan sama. Kita hanya memiliki 'hak pakai ' saja. Begitu pula dengan tubuh dan seluruh organ-organ tubuh yang kita miliki. Kita hanya memiliki 'hak pakai'. Jika sakit berobatlah, jika lelah tidurlah, jika sedih menangislah.

Bukanlah hal yang pantas jika kita sudah dipinjami tubuh ini namun kita malah membencinya. Membenci diri sendiri membuat seseorang menjadi cuek bahkan memaksakan dan mengubah dengan paksa bentuk tubuh yang telah kita dapatkan. Seandainya Anda menyewakan sebuah bangunan yang memang Anda rancang untuk vila bersantai Anda, sudah Anda bangun kolam yang indah dengan taman beraneka buah, tanaman perindang, dan bunga matahari yang sangat segar. Vila tersebut tiba-tiba diubah penjaga rumah yang Anda bayar

hanya untuk merawat dan membersihkan vila tersebut. Penjaga vila mengubahnya menjadi gudang las dan kandang babi yang bau dan sangat jorok. Kolam yang Anda bilang indah mereka jadikan tempat untuk berendam babi-babi. Apa reaksi Anda? Padahal Anda membangun vila itu dengan dana ratusan juta, dan vila itu akan Anda kunjungi akhir tahun ini untuk melepas penat dan bersantai di masa liburan.

Manusia memang tidak mampu untuk mengubah dan memutar waktu kembali ke masa-masa dulu saat orang terdekat—termasuk orangtua atau keluarga kandung, dan teman masa

SD atau SMA—mengatakan kekejaman, ledekan yang merendahkan, dan sikap *bullying* yang tidak bisa kita lupakan, yang membuat kita membenci diri sendiri.. Namun mau sampai kapan kita akan menjadi sama seperti mereka yang menyakiti diri kita? Bukankah seharusnya orang yang terserang penyakit demam karena terkena air hujan harus segera meneduh dan meminum *Paracetamol*, juga harus tidur sejenak?

Kenapa kita yang terserang demam karena kehujanan malah mandi air dingin lagi, berulang-ulang kali, tidak segera mencari tempat yang hangat dan mencari bantuan medis dan istirahat sebentar? Begitu pula dengan diri kita yang sudah terluka karena masa lalu. Kenapa kita malah ikut-ikutan memperparah dan memperdalam luka dan trauma yang diciptakan orang lain? Kenapa kebencian kita terhadap diri kita melebihi kebencian orang lain kepada kita?

Apakah Anda juga sepakat dengan saya untuk, setidaknya, membantu diri kita sendiri memahami bagaimana cara mencintai diri ini dan menemukan sara-saran untuk menyingkirkan rasa benci kita kepada orang-orang di sekitar kita dari beberapa sumber? Sehingga nantinya kita bisa lebih mampu melihat karunia dan kebaikan Allah Swt yang dilimpahkan kepada diri kita, dan melihat dunia yang sebenarnya.

BENTUK-BENTUK MEMBENCI DIRI SENDIRI

Ciri-ciri orang yang tidak mampu menerima keadaan pada dirinya sendiri ditandai dengan kata "berlebihan". Tetapi kata ini tidak sesederhana itu. Semua individu dilahirkan dengan warisan emosi senang, sedih, marah. Kita analogkan seperti ini saja: kita semua pasti pernah merasakan jengkel, tapi apakah Anda sadari bahwa jengkel yang berlebih-lebihan itu dalam ilmu psikologi menunjukkan adanya gangguan saraf yang menunjukkan adanya kegagalan fungsi kepribadian[15]?

---

15 Ibid, (dalam Cecil G. Osborne), hlm 54-68.

Beberapa hal di bawah ini merupakan bentuk tersembunyi perasaan membenci diri, jika Anda menemukan ada satu sifat di bawah dalam diri Anda dan terasa berlebih, pertanda bahwa Anda harus mulai *aware* terhadap diri Anda sendiri.

1. MANUSIA EGOIS

Orang yang egois diidentikan dengan orang yang terlalu mengutamakan kepentingan dirinya sendiri, tidak pernah memedulikan urusan atau kepentingan orang lain. Kita sering menyebut mereka orang yang hanya memikirkan dirinya sendiri, akan sangat tidak menyenangkan ketika kita berurusan dengan orang seperti ini. Setuju? Nah, lalu apakah sebenarnya egois dan mencintai diri sendiri itu serupa, atau apakah egois itu juga sebenarnya bentuk dari sikap mencintai diri sendiri? Pertanyaan itu mungkin akan muncul.

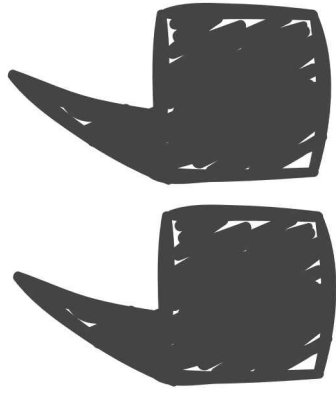
Enam tahun silam, saat saya masih duduk di bangku SMA, saya mengira bahwa orang yang egois itu orang yang terlalu menganggap dirinya sempurna, mereka pikir mereka sempurna jadi mereka berpikir mereka pantas bertingkah seenak jidat mereka. Tapi, kali ini saya ingin mengasihani mereka. Anda mungkin juga akan berbalik menjadi kasihan kepada meraka, simaklah ini.

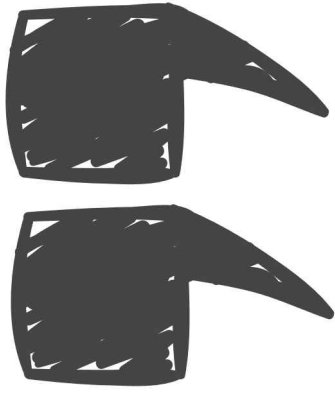
Sebenarnya sifat egois dan mencintai diri sendiri sama sekali jauh dari identik, bahkan secara aktual sangat berlawanan, sifat mementingkan diri sendiri lebih identik dengan sifat rakus[16]. Perut rakus akan sulit merasakan kenyang meskipun sudah *menggiling* makanan berkali-kali. Begitupun dengan sifat egois seseorang, akar dari egois adalah ketidakpuasan. Karena sifat mementingkan diri sendiri sebenarnya lahir dari kegagalan individu tersebut untuk melihat "apa yang kita punya", mereka cenderung ingin menutupi dan tidak mau menerima kekurangan serta kesalahan yang ada pada diri mereka. Mereka akan cenderung selalu mencemaskan tentang diri mereka sendiri karena mereka kekurangan rasa aman dan kepuasan terhadap "diri". Para pakar psikolog mengobservasinya dari dekat, terutama dinamika-dinamika bawah sadar seseorang yang cenderung mementingkan diri atau egois, mereka menemukan bahwa tipe orang ini pada dasarnya tidak menyayangi dirinya sendiri, tidak menyukai dirinya sendiri. Mengapa demikian?

Sifat egois menunjukkan cerminan dari kurangnya kasih sayang terhadap diri sendiri. Dengan kata lain, ia tidak mampu menyayangi dirinya sendiri lalu katakan bahwa mereka orang yang tidak dapat mengakui dirinya. Karena itulah mengapa orang-orang egois itu adalah orang-orang yang tidak mampu merasakan kenyang.

16 Ibid, (dalam Erich Fromm), hlm 239.

Mereka adalah orang-orang yang selalu kesakitan. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh Fromm bersama dengan teman-temannya, mereka mendapatkan sebuah fakta bahwa orang egois sebenarnya selalu diliputi perasaan cemas dalam memerhatikan dirinya sendiri. Mereka diliputi perasaan tidak pernah puas, tidak pernah bisa istirahat, selalu dikendalikan oleh rasa takut dalam berbagai hal seperti: tidak mendapatkan kecukupan atau kehilangan sesuatu. Orang yang egois benar-benar orang yang menderita, karena yang mereka lakukan adalah selalu berusaha tanpa akhir untuk memuaskan kebutuhan diri, selalu berupaya untuk mencapai kepuasan, yang sayangnya tidak akan pernah mereka rasakan. Ia dipenuhi dengan kecemburuan terhadap orang lain yang memiliki sesuatu yang lebih banyak dan dalam waktu yang sama juga mereka tidak ingin terilhat bahwa mereka iri.

Begitu pula dengan seeorang yang mengalami sindrom narsisme, ia merasa harus memerhatikan dirinya sendiri, tamak dalam mendapatkan apa pun untuk dirinya sendiri. Ia diliputi perasaan kekurangan rasa aman dan kepuasan. Sementara pada permukaan, orang lain menilai bahwa individu tersebut terlalu berlebihan dalam mencintai dirinya sendiri, hal inilah yang menjadikan beberapa tanggapan minus tentang mencintai diri sendiri.

Kesimpulannya,
sifat egois atau
mementingkan diri
sendiri dan

narsisme itu tidak
ubahnya bentuk membenci
diri sendiri yang
terselubung.

Sebelumnya sudah kita bahas bukan kalau mengenali ciri-ciri membenci diri sendiri akan lebih sulit. Egois dan narsis keduanya merupakan sifat yang menunjukkan seseorang telah terhanyut dengan 'ideal diri' yang mereka buat sendiri, yang pada akhirnya membawa mereka menjadi pribadi yang kurang mengasihi diri sendiri. Apa mereka tidak lelah terus mengejar sesuatu yang bukan milik mereka?

2. TERLALU SENSITIF

Terkadang cenderung sering kita menemui seseorang yang hatinya mudah terluka atau mudah merasakan sakit hati, tapi sadarkah Anda jika ternyata ada orang yang mempunyai cukup kekebalan dan kesadaran yang tinggi untuk menyaring hal-hal yang perlu dipermasalahkan atau tidak? Lalu manakah diri Anda? Apakah Anda pernah mendapati orang terdekat Anda, orangtua Anda mungkin, yang mengatakan bahwa Anda merupakan orang yang mudah tersinggung? Apakah Anda merasa bahwa Anda termasuk orang yang mudah tersinggung daripada orang lain? Ada kalanya kita harus *aware* tentang penilaian orang lain pada diri kita, bukan? Dari jawaban yang Anda dapatkan di dalam diri Anda, maka Anda dapat menggolongkan diri Anda sendiri apakah Anda ada di barisan terlalu sensitif atau bukan.

3. SUKA ADU ARGUMEN

Apakah Anda pernah mendengar pepatah kuno yang berbunyi: "Orang yang diyakinkan atas sesuatu yang bertentangan dengan kemauannya, maka ia masih tetap pada pendapatnya." Setiap individu memiliki selera yang berbeda-beda. Dan beberapa individu memiliki tenaga yang lebih untuk mempertahankan pendapatnya. Siapakah mereka? Masih ingatkah Anda pada bab sebelumnya kita pernah membahas bahwa mereka yang membenci diri sendiri merupakan orang yang tidak tahan terhdap kritik dari orang lain? Pada sesi ini, individu ini akan terjebak pada perdebatan yang sebenarnya sia-sia saja. Hal senada juga diungkapkan oleh Osborne, ia mengatakan bahwa individu dengan rasa identitas lemah, jika secara kebetulan ia mempunyai sifat yang agresif, maka mereka tidak akan pernah mampu untuk memperdebatkan setiap dan segala masalah.

Hal ini mereka lakukan untuk mempertahankan pandangannya dengan berlebihan karena sekali lagi mereka takut jika mereka tidak terlihat sepintar dan sesempurna yang diinginkan. Pertanyaan kedua sebenarnya pertanyaan untuk mewakili seberapa sadar Anda menerima diri Anda, seberapa Anda tahan terhadap kritikan tentang pendapat yang Anda pegang.

4. SUKA MENGECAM

Kecaman yang berlebihan kepada orang lain berbanding lurus dengan kecaman yang sering individu tersebut arahkan kepada dirinya sendiri. Individu yang tidak menyukai dirinya sendiri dan pada saat ia merasa sangat benci kepada dirinya sendiri, ia memproyeksikan perasaan benci itu dengan memberikan kecaman kepada orang-orang di sekitarnya. Alasan individu ini melakukan kecaman tersebut adalah dengan harapan untuk mendapatkan harga dirinya di hadapan orang lain, karena ia dilanda kecemasan. Kebiasaan melontarkan kepada orang lain ini menggambarkan akar yang dalam pada penolakan diri sendiri.

5. TOLERANSI *YES OR NO!*

Seberapa toleransi Anda menanggapi orang-orang di sekitar Anda berikut dengan pemikiran mereka masing-masing? Semua orang memiliki adat dan kebiasaan tersendiri dalam mengekspresikan suasana hatinya. Dan pasti kebiasaan kita sering kali berbeda dengan teman, kerabat, atau yang lain. Apakah Anda mampu menghormati dan tidak terlalu terganggu dengan kebiasaan mereka?

Misalnya saja, ketika masa sekolah ada ritual kelulusan, salah satu pihak melakukannya dengan upacara corat-coret baju seragam sebagai bentuk perayaan berakhirnya masa kekangan aturan seragam, beberapa teman Anda mengikuti ritual itu, namun ada juga murid lain yang merayakannya dengan menyumbangkan seragam mereka kepada pihak yang membutuhkan. Jika saya ada di salah satu pihak di antaranya, seberapa besar akal sehat saya untuk tidak mencibir pihak yang lain? Seberapa besar saya bisa menerima dan mampu menemukan setiap maksud positif dari kedua ritual kelulusan itu? Seberapa sering Anda harus bertoleransi mencerminkan jawaban Anda di point nomor empat?

6. PEMARAH

Bagaimana respons Anda terhadap rangsang yang kurang atau tidak menyenangkan? Pada dasarnya marah bukanlah sifat yang sepenuhnya tidak berguna, marah sebenarnya diciptakan sebagai bahan untuk melindungi diri dan bertahan. Perasaan marah yang tersalurkan dengan tepat akan menghindarkan kita dari depresi. Ketika seseorang cenderung pasif dalam menanggapi ancaman yang datang dari luar dan tidak berani atau tidak mampu menyalurkan rasa kecewa dan amarahnya ke luar, ia akan mengarahkan rasa sakit dan amarahnya ke

dalam, hal tersebut menumpuk menjadi rasa permusuhan dalam dirinya sehingga mengakibatkan rasa depresi. Lain halnya dengan orang yang bersifat agresif, ia cenderung akan melakukan perlawanan secara langsung dan mampu mengungkapkan amarahnya pada saat serangan itu berlangsung. Namun sekali lagi, sesuatu yang berlebihan tidaklah baik. Kuncinya adalah: Kita mempunyai hak untuk marah, tetapi kita tidak berhak untuk menumpakan rasa permusuhan kepada orang lain dan menghancurkan mereka.

Bagaimana dengan Anda? Apakah Anda tipe agresif ataukah tipe pasif?

7. SULIT MEMAAFKAN

Seberapa mudah Anda dapat memaafkan kesalahan orang lain dan kesalahan diri sendiri? Mampukah Anda menerima kekurangan orang lain dan kekurangan diri sendiri? Mengapa memaafkan akan memberikan kita jalan yang aman? Apa yang Anda rasakan ketika Anda sedang bermusuhan dengan teman, tetangga, saudara laki-laki, atau mungkin Anda marah dengan orangtua Anda, ibu Anda mungkin? Gelisah? Tidak tenang? Kegelisahan dan rasa tidak tenang yang menumpuk akan terus bertambah dan menimbulkan stres. Stres yang berlarut-larut akan melemahkan keadaan fisik kita dan semakin mudah

bagi kita untuk terkena bisul, serangan jantung, asma, neurodermatitis (penyakit kulit yang parah yang jarang dapat disembuhkan dengan pengobatan), migren (sakit kepala sebelah), radang usus besar, dan artritis.

Saya pernah mengikuti sebuah ceramah keagamaan, pada saat itu saya termasuk seseorang yang mudah menyebutkan siapa saja orang yang saya benci. Di tengah peserta pengajian, sang ustaz itu bilang bahwa: "Ingatlah setiap perbuatan baik orang lain dan lupakan perbuatan baik yang telah kita lakukan," dengan begitu kita akan sangat sulit untuk merasa bermusuhan kepada orang lain. Dengan mengingat-ingat jasa yang mereka lakukan kepada kita, akan memudahkan kita untuk memberikan maaf. Dan saya pun mulai belajar mempraktikkannya, memang terkadang terdengar naif untuk bisa seperti itu. Tapi sungguh, minimal dengan mengingat-ingat apa yang telah mereka lakukan sebelumnya kepada saya, itu memberikan saya alarm tersendiri untuk tidak marah terlalu lama. Cobalah lebih mudah memaafkan.

8. CEMBURU

Perasaan cemburu merupakan buah dari tingkat rasa ingin memiliki; semakin besar rasa ingin memiliki tersebut diikuti dampak tingkat kecemburuan yang tinggi pula. Coba kita simak baik-baik kisah berikut ini:

Sepasang suami istri datang berkonsultasi kepada saya tentang perkawinan mereka dengan mengemukakan masalah mereka. Si istri mengeluh tentang kecemburuan dan rasa memiliki suami yang sangat besar. Suaminya jarang sekali membiarkannya pergi sendiri dan bahkan bersikeras untuk selalu pergi ke toko bersamanya agar ia tidak 'main mata' dengan laki-laki lain. Si istri mengakui bahwa sebelum mereka menikah, ia menyukai 'rasa memiliki' ini, yang diartikannya sebagai cinta. Sekarang hal ini membuatnya bingung.

Ketika masih muda, ibu laki-laki ini sakit selama beberapa tahun. Akhirnya ibu itu meninggal. Saya menjelaskan bahwa rasa ingin memiliki yang berlebihan ini merupakan perkembangan yang normal dalam perasaan kanak-kanak karena kematian seorang ibu ; maka ia merasa sangat perlu 'bergantung' pada istrinya karena ia takut istrinya akan 'diambil' seperti ibunya.

Tetapi tentu saja jenis neurosis ini tidak dapat disembuhkan oleh nasihat dan penjelasan. Hanya terapi jangka panjang yang dapat menyembuhkan. Memang sulit, tetapi tidak mustahil menghilangkan neurosis kecemasan yang berakar pada masa kanak-kanak.

Walaupun setiap orang dapat cemburu, namun hanya kecemburuan buta yang sangat memengaruhi hubungan atau ketenangan seseorang. Sifat posesif dan kecemburuan patologis memberikan beban yang berat dalam suatu hubungan. Suami, yang tidak mau membiarkan istrinya pergi kecuali selama jam-jam kerja, akhirnya istrinya ini mengatakan kepada suaminya, "Saya tidak tahu sumber masalahmu, tetapi sifatmu yang ingin memiliki sangat mengganggu saya dan saya tidak ingin terus menerus menanggung hal ini. Kamu dapat berusaha mendapatkan pertolongan ahli atau saya akan minta cerai. Ini bukan ancaman melainkan perasaan yang jujur."

Suaminya datang kepada saya untuk berkonseling dan kami segera mengetahui bahwa kecemburuannya berkaitan dengan ayahnya, yang telah menghilang ketika ia masih kecil. Ia sangat takut dan tidak aman sejak saat itu. Pada gilirannya rasa tidak aman yang dalam ini memerlukan Terapi Kedalaman.

Jika Anda cemburu atau mempunyai sifat ingin memiliki secara buta, maka Anda pasti tidak akan mengasihi diri sendiri. Orang yang merasa tidak aman sulit mengembangkan harga diri yang benar. Biasanya orang itu dianjurkan mengikuti terapi intensif, bukan sekadar nasihat atau berpikir positif[17].

Ya! Perasan cemburu yang *berlebihan* ternyata merupakan salah satu sinyal jika ada yang tidak beres dengan diri orang tersebut.

17 Ibid, (dalam Cecil G. Osborne), hlm 61-63.

9. APAKAH ANDA SEORANG PENDENGAR YANG BAIK?

Apakah Anda seorang yang mampu dan mau menjadi pendengar yang baik? Jika Anda menerima diri sendiri, menyukai diri sendiri, percaya diri sendiri, Anda dapat melakukan percakapan dengan melibatkan orang lain dan mendengarkan dengan penuh minat. Seseorang yang berhasil mencintai diri sendiri tidak akan merasa terusik ketika ia harus bergantian peran menjadi seorang pendengar, ia tidak akan merasa bosan dan tidak meremehkan cerita lawan bicaranya. Karena seseorang yang mampu menghargai dirinya sendiri dicirikan mampu menghargai orang lain pula. Ia tidak terlalu haus perhatian penuh dari orang lain, karena ia menikmati memberi perhatian ke orang lain. Bagaimana dengan jawaban Anda? Hal ini dapat dengan mudah untuk melatih diri, dengan mengubah reaksi kita saat mendengar lawan bicara Anda. Jika Anda sering berkata 'omong kosong' saat menanggapi cerita lawan bicara Anda, belajarlah untuk terlihat antusias dengan berkata 'wah, hebat, keren, benarkah lucu sekali, dll'. Pendengar yang menghargai orang lain walaupun pada awalnya ia hanya berpura-pura, hal ini lama kelamaan akan menjadi biasa dan menjadi tabiat yang penting.

Di pepatah jawa ada pepatah

'ajining diri seko lathi'

atau kehormatan diri tergantung dari lidah atau perkataan kita.

Menanggapi cerita orang dengan memberikan komentar yang baik dan tidak meremehkan menunjukkan bagaimana kita menghargai diri kita sendiri, dan hal tersebut akan diikuti penghargaan orang lain terhadap diri kita sendiri.

10. APAKAH ANDA ORANG YANG TAKUT KEMISKINAN? APAKAH ANDA ORANG MATERIALISTIS SECARA BERLEBIHAN?

Kemiskinan memang sudah menjadi momok bagi setiap manusia, semua berlomba-lomba untuk keluar dari kemiskinan. Namun ternyata ada beberapa kasus ketakutan terhadap kemiskinan yang perlu kita simak. Saya pernah melihat beberapa tayangan di televisi, kisah seorang wanita yang membangun rumahnya dari tumpukan sampah. Ada juga beberapa yang terobsesi dengan barang-barang rongsok seperti kardus bekas, ada juga yang menumpuk sampah elektronik. Dalam keyakinan mereka, benda itu akan menjadi barang berharga suatu hari nanti. Hal tersebut terjadi dalam dunia nyata karena seseorang yang menderita kompleks kemiskinan berat, menyimpan barang-barang yang menggelikan karena alasan yang tidak masuk akal dan tingkat ketergantungannya terhadap barang rongsokan

ini menjadi ukuran rasa tidak aman yang berasal dari rasa takut yang ia sembunyikan[18].

Perasaan ketakutan berlebihan yang selalu mereka pendam memberikan dorongan yang semakin kuat untuk meratapi kehidupan perekonomian mereka. Hal inilah yang menjadi bibit-bibit subur munculnya kritikan tentang diri mereka sendiri, bahkan mengutuk dirinya sendiri atas dasar ketidakmampuan dirinya dan lain-lain. Jika mereka tidak segera bangun dari ketakutan 'hidup miskin', mereka akan berakhir sama. *So,* itulah pentingnya terkadang kita harus melihat ke bawah dan sesekali melihat ke atas.

II. MERISAUKAN *TITLE*, GELAR, KEHORMATAN, DAN PANGKAT

Mengapa merisaukan gelar atau *title* berlebihan juga termasuk salah satu sifat yang mencerminkan gagalnya seseorang mencintai dirinya sendiri? Seseorang yang menerima dirinya sepenuhnya dan mencintai dirinya secara sehat, mereka akan tetap bahagia tanpa menuntut pemberian sertifikat dari orang lain. Mereka berhasil dengan baik menikmati gelar atau penghargaan yang telah mereka peroleh tanpa berlebihan sehingga mereka tidak akan terlalu menuntut orang lain untuk tidak lupa menyematkan gelar yang ia dapatkan.

18 Ibid, (dalam Cecil G. Osborne), hlm 65.

12. ORANG YANG TIDAK MAU KALAH

Kisah ini datang dari seorang dokter bedah yang cukup ternama, namanya Phillip. Phillip terlihat energik, menarik, periang, tampan, dan seperti memiliki kepribadian yang utuh. Ia terlihat seperti seseorang yang sempurna dengan pekerjaan yang sempurna pula.

Namun ada satu hal janggal dari Phillip: ia tidak bisa menerima sebuah kekalahan. jika perlu, ia akan bermain curang agar ia bisa memenangkan suatu kompetisi. Yang lebih parah, bahkan Phillip mengaku tidak mau kalah saat bermain bersama anak-anaknya, bahkan ia memaksa untuk selalu meminta tanding ulang sampai ia bisa menjadi pemenang dalam permainan sederhana itu. Ini bukan sesederhana kecanduan *game*.

Osborne mengatakan bahwa ini merupakan salah satu contoh dari lemahnya ego. Meskipun Phillip telah

berhasil tumbuh menjadi seorang dewasa yang berhasil, tapi dalam masa kanak-kanak yang membuat Phillip tidak bisa menerima kekalahan, bisa dipicu karena terlalu banyak menerima penolakan. Hal ini membuat Phillip merasa tidak cukup diterima oleh dirinya sendiri maupun orang lain. Ia memandang bahwa kalah berarti hilangnya harga diri, ia mengira dengan terus menang maka itu berarti ia mendapatkan penerimaan dari orang lain.

Seseorang yang mudah sekali untuk marah secara berlebihan dan beradu argumentasi dalam permainan meskipun hanya sederhana, sebenarnya mereka sedang mengungkapkan sesuatu yang penting bagi dirinya, yaitu 'mereka tidak menyukai dirinya sendiri'[19].

Seorang pembenci diri yang bersifat agresif akan berkelahi, berdebat, bersaing, atau bahkan bermain curang agar mendapatkan kemenangan. Sedangkan seorang pembenci diri yang lebih bersifat pasif, lebih cenderung menjadi pemurung yang berpotensi untuk menderita depresi.

19 Ibid, (dalam Cecil G. Osborne), hlm 67.

13. SULIT UNTUK MENERIMA PUJIAN

Hasil penelitian di Universitas Negeri Colorado menyatakan bahwa dua dari tiga orang merasa tidak enak jika mendapatkan pujian. Mereka melakukan penelitian terhadap 245 orang. Setengah dari peserta yang mengikuti tes menyatakan bahwa mereka perlu membalas pujian yang telah mereka terima; 30% yang lain berpendapat bahwa mereka harus menetralkan pujian yang mereka terima, karena mereka takut dicap sebagai orang yang sombong; sisa 20% lainnya mencurigai adanya maksud tertentu ketika seseorang memuji mereka.

Ada hukum psikologis dalam reaksi seseorang menanggapi pujian yang orang lain tujukan kepada dirinya yaitu seseorang akan cenderung bertindak sesuai dengan citra diri, jika citra diri (harga diri, cinta akan diri sendiri, penilaian diri) buruk, maka pujian yang tidak sesuai dengan cara kita menilai dan mencintai diri kita sendiri maka orang tersebut akan cenderung menolak pujian yang di bertikan orang lain[20].

Seseorang yang rendah diri akan cenderung merasa malu dan tidak pantas jika menerima pujian dari orang lain, karena dalam hatinya tidak pernah sekalipun ia memuji dirinya sendiri. Sehingga tanggapan yang muncul

20 Ibid, (dalam Cecil G. Osborne), hlm 68

akan cenderung menjelekkan dirinya sendiri. Mereka sebenarnya merasa senang dengan pujian itu, namun dengan dalih takut sombong mereka akan memotong pujian dari orang lain. Lalu bagaimana untuk melatih diri kita untuk menanggapi pujian orang lain? 'Terima kasih', cukup kata itu saja yang kita katakan lalu buanglah anggapan dan praduga yang tidak perlu.

Beberapa pertanyaan singkat dan pembahasan memberikan kita petunjuk bahwa mencintai diri sendiri dapat menjadikan kita individu yang menyenangkan, terbuka, dan terhindar dari penyakit depresi dan beberapa penyakit fisik seperti penyakit kulit, sakit kepala, dan lain-lain. Mencintai diri sendiri sama halnya merawat diri kita sendiri, merawat kesehatan fisik kita dan batin kita. Siapa jati dirimu sebenarnya? Jawabannya cukuplah mudah, dialah orang yang bisa menerima dan mencintai dirinya sendiri yang telah menemukan siapa jati dirinya.

14. MENGASIHANI DIRI

Kasihan diri dalam kasus ini yang dimaksud adalah perasaan seseorang yang tumbuh akibat merasa perbuatan baiknya tidak dianggap oleh orang lain, meratapi. Pernahkah kalian merasa sudah begitu baik kepada teman, bahkan kalian sudah mengorbankan waktu, mengorbankan tenaga, uang, bahkan mungkin

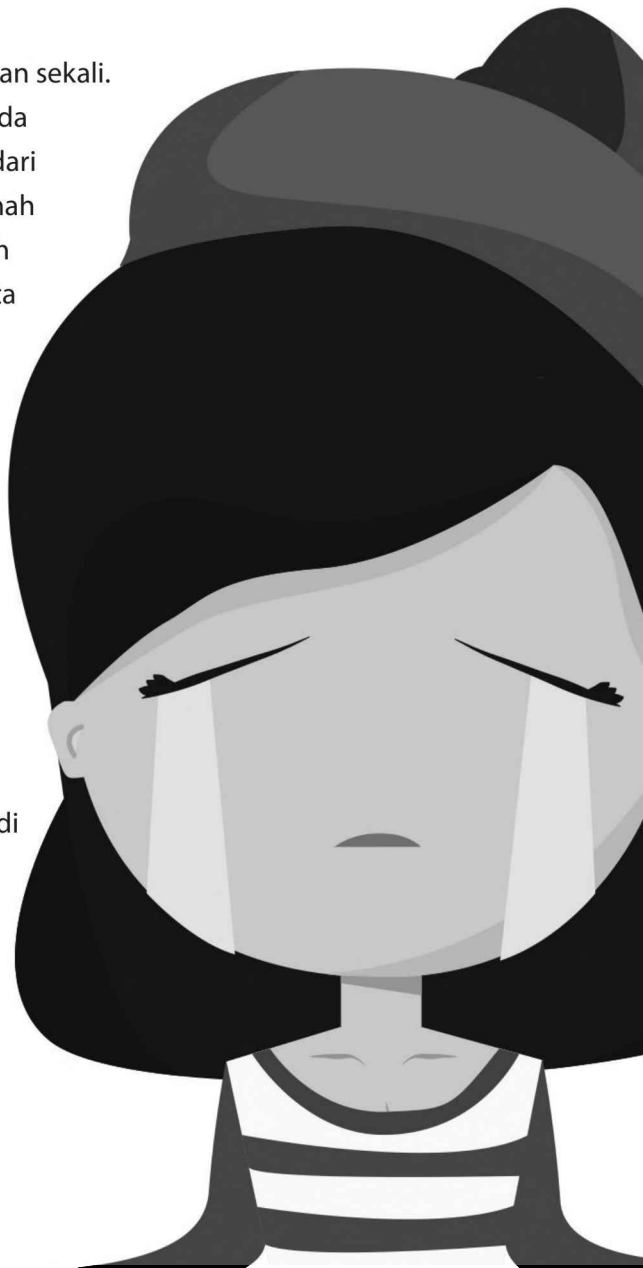
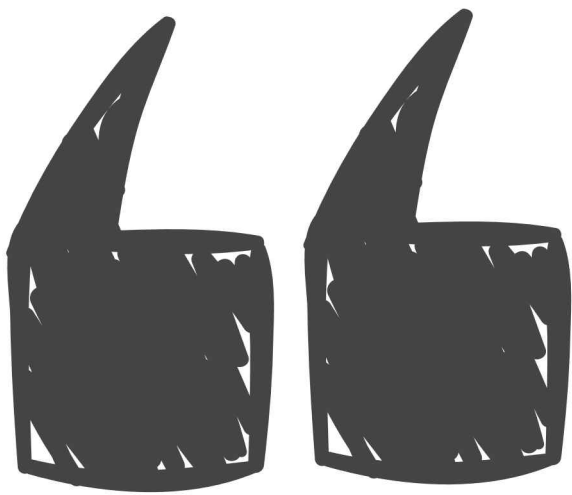
Anda sudah mengorbankan kebersamaan dengan keluarga Anda untuk teman Anda? Namun mereka terkadang tidak melihat ketulusan kita untuk membantu dia; bahkan bukannya mendapatkan balasan, dalam beberapa kasus malah Anda dimanfaatkan oleh teman Anda itu atau Anda ditinggalkan oleh teman dekat Anda yang sudah terlanjur Anda percaya dan Anda sayangi.

Sudah cerita lama jika kita sering menjumpai seseorang kecewa dengan sahabat sesama perempuan atau sesama laki-laki. Saya pernah menjumpai tulisan di akun Wattpad saya, inisial namanya anggap saja Nyonya Tung-Tung, ia menulis panjang lebar tentang nasib persahabatannya dengan dua teman perempuannya. '*Sahabat itu gak ada, setuju? Mereka cuma datang waktu butuh aja, tapi giliran kita yang butuh, mereka sok sibuk banget, lama-lama ngacir.*' Pada tulisan selanjutnya gadis ini menuliskan betapa sebenarnya ia menyayangi mereka. Bahkan ia rela pulang terlambat dan dimarahi ibu dan ayahnya gara-gara menemani temannya tadi ketika baru mendapat masalah dan bersedih. Ia dulu dengan ikhlas menjemput dan mengantar

temannya bertemu kekasih si teman ; waktu itu temannya kehabisan uang untuk membeli bensin. Ia juga menambahkan kalau gadis ini selalu meluangkan waktu, mendengarkan cerita mereka, bahkan rela tidak makan dan meminjamkan uang sakunya pada teman-temannya ini. Bagian tragis ia tulis di akhir ceritanya, akhirnya kedua temannya meninggalkan dirinya dan mencari teman baru. Ia juga baru menyadari bahwa selama ini mereka berdua hanya menghubungi gadis ini ketika mereka bersedih saja. Ketika pergi ke mal, tempat wisata, mereka tidak pernah melibatnya Nyonya Tung-Tung ini. Setelah gadis ini mengetahuinya, bukannya permintaan maaf yang ia terima, tapi malah kesendirian karena kedua temannya pergi dan mencari kelompok teman yang lain.

Dalam kalimat penutup, ia menuliskan: '*Teman, sahabat... itu semua cuma mitos. Ketika sudah tidak ada lagi yang bisa dihisap dari kita karena kita sedang menemui masalah, mereka akan memilih berdiri menjauh dan menjadi orang asing.*' 43 dari 50 di bilik komentar menyetujui pendapat gadis ini, mereka juga

merasakan hal yang sama dan memberikan sedikit cerita versi mereka masing-masing.

Menyedihkan sekali. Mungkinkah Anda juga salah satu dari orang yang pernah mengalami kisah yang serupa? Kita memang wajar jika merasa sedih ketika ditempatkan pada posisi tersebut, semua orang juga sepakat jika itu menyakitkan dan membuat perasaan menjadi sedih.

Seseorang yang memiliki
pemahaman bahwa ketika
saya tidak mendapatkan
apa yang saya inginkan,
itu adalah hal yang
mengerikan. Dengan kata
lain, seseorang yang suka
mengasihani diri sendiri

sebenarnya adalah seseorang yang menuntut keadilan mutlak untuk dirinya sendiri. Maka ia meyakini bahwa seharusnya ia berhak memperoleh segala sesuatu yang telah menjadi haknya[21].

21 Ibid, (dalam Dr. Paul Hauck), hlm 56.

Karena saya sudah berbaik hati dengan Juli, Juli seharusnya baik hati juga dong sama saya. Karena saya sudah membantu Juli, Juli mempunyai tanggung jawab mutlak, *kudu*, harus, membantu saya balik. Sama sekali tidak masuk akal. Pemikiran seperti karena saya sudah berbaik hati dan menuruti semua keputusan-keputusan orangtua dan bahkan sudah membuat mereka lega dalam pendidikan, maka seharusnya orangtua saya HARUS-*KUDU*-WAJIB membuat saya lega dengan tidak ikut campur lagi menentukan karier saya atau apa pun jalan yang akan saya pilih setelah saya menyelesaikan pendidikan, dan tidak seharusnya saya mendapatkan tekanan dari orangtua saya lagi terkait dengan pendidikan. Sebagai seorang pekerja, saya sudah melakukan pekerjaan sesuai dengan *jobdesc*, selain itu saya juga tidak pernah mengganggu, mengkritik, menjatuhkan seseorang, bahkan saya tidak pernah memedulikan apa yang dilakukan para rekan kerja saya, jadi seharusnya mereka juga tidak menjatuhkan nama saya di depan bos, dan seharusnya mereka juga tidak mengganggu saya dong!

Apa kalian mengharapkan si nyamuk tidak akan mengisap darah kalian karena kalian tidak pernah mengisap darah mereka? *Konyol sekali*. Berbuat baik adalah keputusan diri kita sendiri. Tapi kalian tidak akan pernah bisa memutuskan lalu memaksakan dengan harus kepada seseorang untuk berbuat baik. Satu-satunya yang bisa kita perintah dan kita gerakkan adalah tubuh kita

sendiri, bukan tubuh orang lain yang masih bernyawa dan sadar. Ketika kita memutuskan bahwa orang lain juga harus memperlakukan kita sama dengan perlakuan kita terhadapnya, hal itu hanya akan membuat perasaan teraniaya dan perasaan sial yang sangat melelahkan.

15. KASIHAN PIHAK LAIN

Mengapa kasihan pada pihak lain merupakan bentuk dari membenci diri juga? Kasihan pada pihak lain berbeda dengan sifat simpatik pada kesedihan orang lain. Pemikiran bahwa kita harus merasa terganggu atas masalah orang lain. Mereka berpikiran bahwa merasa ikut merasakan penderitaan yang dirasakan orang lain adalah sesuatu yang alamiah. Jika kita tidak ikut merasa frustasi atas perasaan frustasi mereka, merupakan tanda bahwa diri kita adalah manusia kejam dan berdarah dingin. Orang ini akan merasa 'harus' ikut memerhatikan masalah orang lain sampai derajat tertentu untuk menunjukkan bahwa dirinya merasakan apa yang mereka rasakan. Atau ia akan melabeli dirinya sebagai orang kejam.

Kasihan pihak lain di sini bersifat berlebihan dalam hal emosional kita. Menjadi prihatin serta menyumbangkan tenaga atau bantuan kita kepada orang yang terkena bencana merupakan hal yang wajar dan memang tindakan yang sangat dianjurkan. Namun akan menjadi masalah

tersendiri jika kita merasa sedih hingga berlebihan atas penderitaan yang terjadi pada orang lain. Ketika kita mengetahui saudara kita terdampak bencana, mereka tidak bisa makan, tidak bisa tidur dengan nyaman, dan terus merasa was-was serta ketakutan. Kita juga merasa harus ikut ikutan seperti ini untuk menunjukkan sikap simpati dan empati kita. Hal itu bukannya membantu tapi sebaliknya.

16. RASA RENDAH DIRI

Krisis percaya diri, kasus yang sering kita kenal, pemicu utama seseorang merasa minder yaitu 'Aku Ideal' orang yang bersangkutan. Mungkin terdengar sangat umum dan lazim di masyarakat mendengar kata minder atau orang pendiam, *gak gaul, cupu,* atau kalimat lainnya yang mengisyaratkan seseorang yang tidak bisa bergaul atau menampakkan dirinya di masyakat. Namun, apakah kita sadari bahwa perasaan minder ini membawa serentetan dampak penyakit psikologis lain? Mungkin kita akan kenal dengan istilah antisosial, untuk label bagi teman kita yang kelewat tertutup.

Masa remaja merupakan titik terawan bagi seseorang menentukan konsep diri. Seperti yang dikatakan Andrew McGhie, ia memaparkan bahwa masa remaja itu merupakan masa di mana pribadi seseorang mengalami rasa cemas, perasaan kurang aman, dan bingung tentang hal-hal yang mereka alami[22]. Mengapa demikian? Banyaknya perubahan yang terjadi pada masa remajakah yang menjadi penyebabnya? Kita biasa menyebutnya pencarian jati diri. Di masa rawan seperti ini, ketika konsep diri remaja itu tidak kuat atau cenderung negatif (minder), mereka akan gagal menyalurkan perasan-perasaan mereka dengan tuntas. Sehingga itu menyebabkan ketidakstabilan individu tersebut dalam menghadapi

22 Andrew McGhie, MA PhDd, *Penerapan Psikologi dalam perawatan,* (Yogyakarta: Penerbit Andi, 1996), hlm 69.

lingkungan sosialnya. Dari sinilah akan dimulai munculnya permasalahan psikologis yang terkadang tidak disadari, baik dari individu yang bersangkutan atau lingkungan sekitar individu.

Lalu, apa kabar dengan si pemalu atau si cupu, atau sebut saja mereka individu-individu yang membenci diri mereka? Salah satu akibat dari rasa rendah diri yang dipelihara, yang paling umum ditemukan adalah perilaku menarik diri dari pergaulan. Mereka cenderung merasa aman untuk menarik diri dari masyarakat, enggan menjalin pertemanan dengan orang-orang baru, memilih bersembunyi dengan alasan awal 'malu'; mereka merasa malu bertemu dengan orang baru. Mereka terlalu malu terhadap diri mereka sendiri sehingga merasa tidak pantas untuk bertemu dengan orang lain. Jika dilihat dari pernyataan Allport, ia mengatakan bahwa bagi seseorang yang menderita neurosis, hal yang mereka butuhkan adalah objektivitas[23]. Seseorang yang membenci dirinya sendiri, berarti orang tersebut gagal untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri karena ia tidak mengenal siapa dirinya yang mengakibatkan individu tersebut tidak bisa menemukan objektivitas dirinya sendiri.

"Pengetahuan diri sendiri dapat menyebabkan *objektivitas* dan akhirnya *penerimaan diri*, dua kualitas tambahan yang dipakai untuk menilai penyesuaian diri[24]."

23 Ibid, (dalam Yustinus), hlm 42.
24 Ibid, hlm 42.

Dari penyataan di atas dapat
dipahami bahwa seseorang
yang tidak bisa mencintai
dirinya sendiri sangat berisiko
dilanda perilaku *neurosis*
yang memengaruhi kesehatan
mentalnya.

Berikut beberapa temuan dampak yang sangat luar biasa dari perasaan minder atau rendah diri (konsep diri negatif). Gangguan psikologis ini berisiko dialami remaja yang memiliki konsep diri yang negatif, antara lain:

a. Skizofrenia

Apa itu? Sebelumnya dalam tulisannya, Tjipto Susana memberikan penjelasan tentang tipe kepribadian skizoid. Ia mengatakan bahwa individu yang mempunyai tipe kepribadian skizoid ditandai dengan sikap mereka yang kurang emosional[25]. Kepribadian skizoid ini ditandai dengan sikapnya yang pendiam dan lebih memilih menjadi seorang pengamat yang pasif. Selain itu mereka selalu memilih menjadi orang yang bekerja di balik layar, individu dengan tipe kepribadian skizoid tidak mempunyai banyak teman dan tidak bisa menjalin relasi yang mendalam dalam pertemanan mereka. Kurang pertemanan yang mereka alami terjadi karena mereka merasa tidak membutuhkan komunikasi atau dukungan dari orang lain.

Lalu apa yang terjadi hingga menjadi gangguan psikologis Skizofrenia? Hal ini terjadi ketika individu tersebut terlalu lama menarik diri dari hubungan sosial. Kepribadian skizoid tidak menjalin pertemanan karena ia merasa memang tidak membutuhkan dukungan dari orang lain, namun ia tidak menarik

25 Ibid, (dalam Tjipto Susana), hlm 44-45.

diri secara sepenuhnya dari pergaulan. Tapi orang yang membenci dirinya sendiri, mereka gagal melihat objektivitas siapa dirinya sebenarnya, yang muncul hanyalah semua kekurangan yang ada di dalam dirinya. Hal ini membuatnya malu untuk keluar dan bersosialisasi dengan orang lain, semakin lama mereka akan semakin menarik diri dari kehidupan sosial.

Yang memperparah mereka adalah ketika individu pernah mengalami penolakan atau merasakan penolakan dalam setiap kehadirannya, hal ini membuat penderita semakin menarik diri dan memicunya untuk membuat dunia baru dalam pikirannya sendiri. Andrew McGhie menjelaskan bahwa ketika seorang remaja yang sangat sensitif atau ultrasensitif sering merasa ditolak dalam interaksinya dengan orang lain, hal tersebut membuat individu yang bersangkutan semakin menarik diri dari pergaulan, diikuti dengan kecenderungan untuk melamun dan semakin apatis atau tidak tertarik dengan dunia nyata[26]. Pada saat individu bersangkutan semakin menarik diri dari realitas objektifnya, dan pergaulan sosialnya semakin parah sampai menimbulkan perubahan perilaku, saat itulah kita tahu bahwa individu tersebut menunjukkan gejala awal penyakit jiwa yang cukup serius, yaitu Skizofrenia.

---

26 Andrew McGhie, MA PhDd, *Penerapan Psikologi dalam Perawatan,* (Yogyakarta: Penerbit Andi, 1996), hlm 83.

Skizofrenia atau dikenal dengan perpecahan pikiran atau pemikiran yang terbelah. Pada dasarnya penyakit mental ini memang bersifat memisahkan kehidupan nyata si penderita dengan dunia buatannya sendiri. Penderita menjadi tidak bisa mengetahui mana dunia khayalan yang ia jadikan tempat persembunyian (dunia pelariannya) dengan dunia yang sebenarnya. Gejala-gejala awal yang biasa ditunjukkan penderita antara lain:

- » Penderita mengalami penurunan dalam kemampuannya untuk berkonsentrasi.
- » Perasaannya menjadi datar yang memicunya menjadi bosan dan kehilangan minatnya pada dunia sosial.
- » Setelah itu individu mulai menunjukkan berkurangnya tingkat perasaan dan responsnya terhadap situasi yang seharusnya mampu untuk membangkitkan emosinya.
- » Individu mulai menunjukkan berkurangnya minat pada hal-hal yang sebelumnya mampu untuk membuatnya gembira dan mungkin mulai kehilangan perasaan kasih sayang pada seseorang yang sebelumnya ia sayangi.

Kelainan mental Skizofrenia lambat laun akan membuat si penderita semakin menunjukkan kebiasaan bersosial yang buruk, serta perubahan

pandangan penderita tentang lingkungan sosialnya, dapat juga timbul halusinasi dan delusi yang aneh pada si penderita.

b. Tipe Menghindar

Kebiasaan individu yang menarik diri selanjutnya menimbukan tipe kepribadian menghindar. Tipe ini juga ditemukan pada kebiasaan seseroang yang sering menarik diri dari keramaian. Tjipto Susana memberikan penjelasan bahwa tipe kepribadian menghindar memiliki kesamaan dengan tipe kepribadian skizoid mereka sama-sama memiliki kesulitan dalam hal berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, yang membedakannya dalam hal ini tipe menghindar cenderung lebih emosional[27]. Individu yang bersangkutan lebih cenderung merasa malu dan cemas ketika menjalin hubungan dengan orang lain. Tanda-tanda individu termasuk dalam tipe menghindar antara lain:

» Merasa malu dan cemas ketika menjalin interaksi dengan orang lain.

» Tidak bisa atau menolak percaya kepada orang lain.

» Merasa bahwa dirinya merasa kesepian karena mereka selalu memilih menyendiri.

27 Tjipto Susana, *Orang Sulit fakta dan Persepsi: Kenali Kepribadian Anda,* (Yogyakarta: Kanisius, 2008), hlm 45.

Tipe menghindar pada akhirnya akan memiliki kesulitan dalan mengembangkan relasinya dalam hubungan sosial, meskipun tidak berdampak parah seperti Skizofrenia, namun tetap akan menimbulan kerugian dan kemunduran yang besar dalam kehidupan.

Nah, bagaimana keputusan Anda sekarang (jika Anda terlalu membenci diri Anda sendiri dan tidak bisa menerima kekurangannya)? Apakah Anda akan tetap diam saja dan melanjutkan pilihan menjadi seseorang yang tidak percaya diri dan selalu minder? Atau mulai mencoba memahami siapa diri Anda dan mencoba untuk menyayanginya, apa pun dan bagaimanapun kondisinya? Mencintai diri sendiri itu sama saja dengan merawat kesehatan diri kita, entah itu kesehatan mental ataupun kesehatan jasmani.

Sikap penting untuk dikembangkan demi memelihara kesehatan mental dipaparkan oleh Yustinus; ia menjelaskan ada beberapa sikap untuk dikembangkan agar kesehatan mental tetap terjaga. Secara garis besar, 4 sikap tersebut adalah sebagai berikut:

1. Sikap untuk selalu menghargai diri sendiri.

2. Sikap memahami dan menerima keterbatasan diri sendiri dan keterbatasan orang lain.

3. Sikap untuk memahami tingkah laku kita, bahwa setiap tingkah laku yang kita tampakkan selalu disebabkan oleh sesuatu.

4. Sikap untuk selalu memahami dorongan untuk melakukan aktualisasi diri[28].

Bedasarkan tulisan Yustinus, sedikit banyak kita diberikan gambaran mengapa mencintai diri sendiri itu benar-benar hal yang sangat wajib dilakukan oleh setiap individu.

Berawal dari sikap untuk selalu bisa menemukan alasan menghargai diri kita sendiri, kita dibantu untuk bisa terus melangkah sampai pada *timing* mampu mengaktualisasikan diri di tengah masyarakat.

28 Yustinus Semium, OFM, *Kesehatan Mental I. Pandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental Serta Teori-Teori yang Terkait,* (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2010), hlm 11.

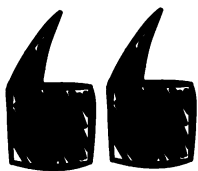
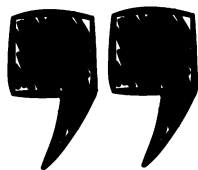
IN
ME
RASA
APA PU

I CARA
ELEPAS
LELAH
UN ITU

DEEP BREATH

Tetaplah bernapas
meskipun sulit.

Mari kita mulai untuk melepaskan satu per satu perasaan lelah. Duduk sebentar dan biarkan oksigen-oksigen bergumul di paru-paru, karena itu lebih menenangkan. Saya suka menyebut bernapas dengan seni yang indah. Bagaimana? Syaratnya hanya satu.

#118

Kita melakukan ini bukan untuk orang lain, bukan untuk mencari pengakuan di mata orang terpenting bagi kita, melainkan untuk mendapatkan pengakuan dari diri kita sendiri.

I. MELEPASKAN DIRI DARI KATA RANJAU MASA KANAK-KANAK

Ketika membaca sebuah buku tentang cara menyayangi diri sendiri, saya menemukan beberapa tulisan yang mengatakan bahwa kata-kata dan sikap orangtua pada diri kita pada masa kanak-kanak sangat memengaruhi perkembangan mental. Namun jangan sampai kita lupakan bahwa keputusan untuk selalu membawa kata-kata itu lebih lama adalah keputusan kita sendiri. Pada kalian, apakah ada kata-kata dari orangtua yang masih kalian genggam erat dan kalian bawa ke mana-mana sampai saat ini? Mungkinkah salah satunya seperti di bawah ini:

"Sebagai seorang anak, saya tidak cukup baik."

"Saya tidak akan pernah bisa menyenangkan ibu/ayah saya."

"Saya tidak akan menjadi orang yang sukses."

"Betapa pun kerasnya saya mencoba, saya tidak akan berhasil..........."

"Saya tidak akan pernah cukup sukses."

"Saya terlalu mementingkan diri sendiri."

"Saya akan selalu meremehkan diri saya sendiri."

"Saya tidak layak dicintai."

"Saya malas."

Pikiran seperti di atas terbentuk dari kata-kata kecaman orangtua. Tapi hanya sedikit orang yang mampu melewati masa kanak-kanak tanpa terjebak dengan kecaman, perasaan terluka, atau trauma yang meninggalkan 'cacat' saat kita melakukan penilaian diri dan bahkan saat kita mengambil keputusan dalam kehidupan sehari-hari. Bukan hanya anak yang tidak dekat dengan orangtua mereka saja yang berpotensi mendapatkan efek negatif dalam pembentukan identitas diri, nilai diri, dan kapasitas diri untuk memelihara diri[29], anak yang dekat dengan ibunya bahkan bisa saja mendapatkan suara negatif yang membahayakan dirinya; pengaruhnya sama dengan anak yang tidak memiliki kedekatan kepada ibunya. Terkadang kata-kata yang berisi harapan, ketakutan, keraguan, berdampak lebih serius daripada suara kecaman dari seorang ibu yang sedang dalam keadaan emosi. Mengapa hal itu bisa terjadi? Ingatkah Anda kepada ungkapan Freud tentang cinta yang seperti ini: "Tidak pernah kita merasa begitu tak berdaya, kecuali saat kita sedang menderita karena cinta." Kadar cinta sang anak yang telalu kuat, jika sekali saja ia mendengar kata yang berlebihan dari ibunya, hal itu bisa menimbulkan perasaan sengsara dan tidak berdaya.

29 Ibid, (dalam Alice D. Domar dan Hensy Dreher), hlm 103.

Betty mulai menyadari bahwa kedekatan dengan ibunya meninggalkan 'rasa sakit' pada dirinya. Hubungan dekat Betty dan sang ibu malah membuat Betty diselimuti keyakinan kalau segala hal dan usaha apa pun yang ia lakukan, tidak akan pernah berhasil membuat ibunya bahagia dan merasa dicintai. Meskipun mereka sering menghabiskan waktu berdua dan Betty selalu berusaha menciptakan suasana yang hangat, Betty selalu merasa bersalah kepada ibunya karena ia selalu merasa tidak cukup sering menengok dan mengajak ibunya pergi atau mengajaknya berkumpul dengan keluarganya. Jadilah Betty yang selalu dihantui perasaan bersalah dan rasa berdosa sehingga ia menghukum dirinya sendiri dengan membentuk keyakinan dalam dirinya, bahwa ia tidak akan pantas bahagia dan tidak boleh bahagia jika seperti ini terus; ia masih saja selalu gagal untuk membahagiakan ibunya.

Hal apa saja yang bisa kita lakukan untuk bisa melepaskan diri dari kata-kata ranjau yang sudah terjadi di masa lalu itu? Izinkan dulu diri kalian untuk ikhlas melepaskan semua rasa sakit yang sudah akrab menemani sampai saat ini.

a. Menulis

Mari kita menulis untuk merawat emosi, jadi kita bisa terbebas dari luka yang kita simpan sejak masa kanak-kanak, dengan cara menggali rasa sakit hati dan tidak puas tentang orangtua kita. Isilah kertas kosong dengan pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut:

» Apakah hubunganmu dengan orangtua tidak memuaskan?
(tulis hal mana saja yang membuat kalian merasa kurang menyenangkan)

» Apakah kamu merasa dicintai? Apa yang kamu rasakan tentang cinta mereka?
(tuliskan pikiran dan perasaan itu secara mendalam)

» Apakah kamu merasa tidak dicintai atau tidak puas dengan cara orangtuamu menunjukkan cinta mereka?

» Apakah cinta mereka bersyarat atau mengekangmu?

Tuliskan seperti apa yang masih ada di perasaan dan pikiran hingga saat ini. Keluarkan apa adanya saja. Jadilah diri sendiri.

Izinkan diri kita memutar lagi ingatan yang paling menyakiti dan mengganggu. Bahkan jika masih ada ingatan susunan kalimat orangtua yang mereka gunakan, tulis persis. Ingatan kecil tentang masa lalu yang menyakitkan perlahan-lahan akan menuntun kita sampai ke dasar titik permulaan kita memiliki pikiran negatif yang bersifat neurosis. Perlahan tuliskanlah hal mana yang sebenarnya paling mendasar yang membuat kita menjadi memiliki pikiran negatif, mengarah untuk merusak rasa cinta kita kepada diri kita sendiri.

b. Melihat orangtua kita seperti apa adanya

Seperti halnya diri kita, orangtua kita juga merupakan produk dari orangtua mereka sebelumnya. Sehingga kita juga harus memahami bahwa ketidaksempurnaan orangtua kita dalam mendidik juga bukan salah mereka. Kita tidak tahu apa yang terjadi pada orangtua kita dulu dengan pola asuh yang mereka terima dari kedua orangtua mereka. Apa dan bagaimana yang dimaksud untuk membuat kita bisa melihat orangtua kita seperti apa adanya? Terkadang kita tidak bisa berbuat terlalu banyak.

Mungkin Anda juga sering mendengar kata-kata bahwa *kita tidak bisa mengubah seseorang*, begitu juga dengan keadaan masa lalu orangtua kita. Kita tidak bisa mengubah masa lalu dan apa yang orangtua kita alami selama ini. Dengan melihat pada sisi ini, kita bisa terbantu untuk memahami keterbatasan dan kekurangan orangtua kita selama ini.

Ketika kita ternyata berhadapan dengan orangtua yang sering melakukan kekerasan, baik fisik atau verbal, dan jika luapan amarah orangtua kita tidak bisa dibendung, berhentilah sejenak untuk melihat kemungkinan luka yang juga dirasakan orangtua kita. Mereka memang tidak dibenarkan melakukan hal seperti itu, dan kita juga juga berhak merasa sakit hati, marah, kecewa, dan sedih. Kita juga tidak harus langsung menghilangkan kebencian atas perlakuan orangtua kita, namun kita perlu menata pikiran dan anggapan kita terhadap orangtua kita sendiri.

Tidak ada orangtua yang sempurna, menata pikiran mengajak kita untuk melihat orangtua kita apa adanya dengan mengubah pola pikir kita, mengubah perasaan benci kita menjadi keyakinan untuk lebih memahami dan memaafkan diri kita sendiri. Untuk lebih jelasnya, bagaimana pandangan yang telah ditata dan belum ditata, lihatlah beberapa contoh sebagai berikut:

Pikiran Negatif	"Sebagai anak perempuan, saya tidak cukup baik."
Setelah Ditata	"Saya sudah berusaha menjadi anak yang baik, tetapi kepedulian saya tidak selalu diterima dan dihargai."
Pikiran Negatif	"Saya tidak berdaya setiap kali ayah/ibu ada di sekitar saya."
Setelah Ditata	"Memang benar, saya tidak berdaya kalau ayah/ibu ada di sekitar saya. Akan tetapi, perasaan tidak berdaya ini muncul karena sampai sekarang saya berskap seolah-olah saya tidak mempunyai hak untuk menyatakan perasaan di depan mereka. Saya bisa mengubah perasaan ini kalau saya bisa mengungkapkan pemikiran dan kebutuhan saya."
Pikiran Negatif	"Saya tidak berhak untuk sukses."
Setelah Ditata	"Mungkin orangtua saya membuat saya percaya bahwa saya tidak berhak untuk sukses, tetapi itu tidak benar. Saya bisa merasa layak dan bisa belajar untuk sukses."

Temukanlah suara apa yang selama ini masih kalian simpan tentang ketidakpuasan atau perasaan marah akan perlakuan orangtua, lalu dengan keadaan yang tenang, coba maafkan orangtua kalian dengan nasihat yang terlintas di hati. Beberapa pertanyaan dapat kalian ajukan untuk diri kalian sendiri demi mendapatkan pemikiran yang lebih menyembuhkan, antara lain:

» Apakah pikiran-pikiran itu menimbulkan stres?

» Dari mana asal pikiran itu?

» Apakah pikiran tersebut masuk akal?

» Apakah pikiran ini benar?

Setelah Anda menemukan pikiran negatif, tanyakan terus kebenarannya dan amatilah pikiran negatif tersebut dengan pikiran yang lebih benar, lebih tepat, dan lebih lembut.[30] Mengubah anggapan negatif kita menjadi lebih terbuka, menjadi lebih luas, dan memahami jika tidak ada yang benar-benar salah, mutlak atas kejadian yang menimpa diri kita, entah itu kedua orangtua kita dan diri kita sendiri. Gill Cox mengatakan, *"Tidak seorang pun bisa mengalami masa kecil dan pemeliharaan yang 'sempurna', tetapi seberapa jauhkah kehidupan terdahulu menghantui..."*[31]

Tidak ada alasan bagi saya juga Anda untuk melemparkan kesalahan kepada orangtua, saudara-saudara, dan teman-teman masa lalu yang entah dengan sadar atau tidak telah membuat Anda trauma dan merasa sedih. Karena jika membaca tulisan dari Gill tersebut, saya mengerti bahwa memang tidak ada orangtua yang sempurna. Bukankah mereka juga produk dari didikan orangtua mereka sebelumnya?

30 Ibid, (dalam Alice D. Domar dan Henry Dreher), hlm 107.
31 Ibid

Masih membawa ingatan 'itu' dan mengulang-ulang selanjutnya adalah tanggung jawab saya sendiri.

Saya pernah membaca sebuah buku, namun saya lupa di mana saya membacanya dan siapa pengarangnya, tulisan yang begitu membekas adalah: *orangtua yang neurosis akan menghasilkan anak-anak yang neurosis pula*. Hal itu membuat saya melek, saya memutuskan untuk menyembuhkan rasa sakit hati, sikap membenci diri, dan sisa-sisa trauma yang menjadikan tembok penghalang bagi saya untuk menjadi manusia yang normal, sehat jasmani rohani jiwa raga. Sama halnya dengan pilihan untuk menikmati 'ketersesatan' atau mencari jalan keluar adalah keputusan dan tanggung jawab diri saya sendiri dan Anda pula. Saya tidak ingin kelak membesarkan dan mendidik anak-anak saya dengan membawa bayang-bayang masa lalu dan menciptakan dunia yang membuat anak-anak saya dengan mudah untuk membenci dirinya sendiri.

Hanya *seandainya* saja, semua manusia langsung menjadi dewasa begitu mereka keluar dari alam kandungan, tentu saja setiap anak akan mengetahui apa maksud perkataan orangtua yang sebenarnya. Tapi sayang, terkadang dewasa datang sedikit terlambat dari kedua belah pihak. Jadi, wajar jika ada beberapa manusia 'sakit' di dunia ini. Tidak perlu takut, banyak temannya.

c. Merawat emosi (kesedihan dan kemarahan)

Mari kita membaca sejenak tentang kemarahan. Jika kita sudah bisa menata pikiran negatif kita, mungkin kita perlu menyapa rasa marah dahulu yang terkadang lebih suka bertandang dan singgah di hati kita. Pada bab-bab sebelumnya, kita sudah sedikit berkenalan tentang rasa marah, bagaimana seharusnya kita menyalurkannya dengan lembut, bukan dengan menyimpannya dengan rapi agar suatu saat bisa meledak secara luar biasa, atau bukan dengan meluapkannya dengan serampangan dan membuat orang-orang yang kita kasihi menjadi kering dan layu.

Seperti halnya yang pernah dikatakan salah seorang filsuf aliran stokisme dari Yunani, Seneca; ia mengatakan bahwa marah merupakan hal yang paling tersembunyi dan yang paling ganas dari semua macam emosi dari manusia. Dampak yang ditimbulkan dari marah sangat kuat untuk merusak, merugikan, dan mematahkan semua hal yang ada di sekitarnya. Bukankah perasaan takut, sakit hati, rasa benci, dan tertekan pada seorang anak yang sulit hilang bahkan terus mereka bawa sampai dewasa juga dampak dari menerima amarah dari orangtua atau mungkin orang yang lebih senior daripada dirinya di masa lalu?

Dalai Lama juga pernah menyinggung tentang rasa marah, baginya penting untuk mengenali dasar-dasar sifat negatif yang ada pada manusia untuk menaklukkan rasa marah. Pada dasarnya emosi-emosi negatif yang bisa merusak dan menimbulkan kerugian pada banyak manusia antara lain: angkuh, tinggi hati, iri hati, rakus, picik, dan lain sebagainya. Semua kebencian dan rasa marah merupakan kejahatan terbesar karena kedua sifat itu selalu berhasil menjadi penghalang pada diri manusia untuk mengembangkan kasih dan kepedulian kepada orang lain, dan sangat mampu untuk menghancurkan martabat dan ketenangan pikiran seseorang.

Menahan marah dan memaafkan orang dari kesalahannya bukanlah hal yang mudah. Kita perlu memberikan perhatian khusus kepada perasaan marah yang ada di hati kita, selain memberikan kesembuhan pada diri kita sendiri. Perasaan marah lahir dari pikiran negatif kecewa atau tidak puas, membuat seseorang dengan mudah mengeluarkan ekspresi marah pada setiap situasi yang mereka alami[32]. Kenapa demikian? Jika dilihat dari sisi psikologis, perasaan luka tersebut sangat memungkinkan untuk meninggalkan bekas pada kepribadian.

Meskipun terkadang orang terdekat bisa membantu kita menyembuhkan luka pada masa kanak-kanak kita, namun menjadi bergantung kepada mereka agar bisa sepenuhnya menyembuhkan luka emosional kita, dapat menimbulkan perasaan putus asa yang kronis, hubungan yang obsesif, bahkan memicu konflik yang berkepanjangan dengan keluarga ketika

32 Ibid, (dalam Dalai Lama dan Howard C. Cutler), hlm 291.

hal tersebut tidak terpenuhi atau orang tersebut tidak bisa menjadi seperti apa yang kita inginkan. Memang tidak salah kita menceritakan masalah yang rumit kepada saudara yang kita hormati atau teman sebaya. Tapi menjadi tergantung agar mereka selalu peduli dan menyelesaikan masalah pribadi kita, itu hal yang keliru sekali. Semua orang memiliki beban dan masalah sendiri, tidak bisa kita tergantung 100% pada pertolongan orang lain. Diri kita sendirilah yang bisa menyembuhkan luka dari masa kanak-kanak yang ditimbulkan oleh kecaman, harapan, atau ketidakpedulian orangtua kita.

Sebenarnya apa itu tujuan merawat emosi (kemarahan dan kesedihan)? Seseorang yang pernah mengalami kecemasan, pengabaian, kekecewaan, dan perlakuan yang menyakitkan pada masa kecilnya, mereka harus mulai merawat emosi dan menemukan kekuatan dari dalam diri mereka agar mereka menyadari dan mampu menerima diri mereka; menangisi luka lama mereka; mampu memberikan diri sendiri cinta yang dulu belum ia terima dan tidak memberikan tuntutan kepada orang yang kita sayangi untuk menyembuhkan luka tersebut, hanya meminta mereka untuk berdiri di samping kita saat kita berusaha untuk menyembuhkan luka-luka itu[33]. Menemukan kesadaran emosional bisa dimaksudkan

33 Ibid,dalam Alice D. Domar dan Henry Dreher,Hlm.112

pula dengan mengetahui perasaan kita sebenarnya saat kita sendirian secara sadar bahwa sebenarnya terdapat perasaan yang memberi pengaruh atau mengendalikan pikiran dan perilaku kita sehari-hari.

Sehingga kita akan berani untuk belajar mengungkapkan perasaan. Ini adalah landasan dasar untuk merawat emosi. Apa Anda pernah mendengar konsep cetak biru? Konsep cetak biru ini dikemukakan oleh Maggie Scarf:

> *"Kehidupan masa kanak-kanak akan kita bawa sepanjang hidup, seperti sebuah konsep cetak biru; berisi keterkaitan emosi yang muncul kemudian. Keluarga yang saling membahagiakan dan saling mendidik adalah tempat kita belajar tentang perasaan, mana yang bisa diterima, mana yang memadai, dan mana yang bisa ditoleransi, dan perasaan mana yang sama sekali tidak boleh kita miliki. Di dalam bukunya yang berjudul The Person, Dr. Theodore Lidz berkata, 'Keluarga merupakan tempat berkembangnya pola reaksi emosional dan hubungan antarpribadi, menetapkan pola dan warna dari hubungan selanjutnya.'"*[34]

34 Ibid, (dalam Alice D. Domar dan Henry Dreher), hlm 112.

Langkah pertama yang bisa kita terapkan untuk menata emosi (kemarahan dan kesedihan), yaitu dengan menemukan 'konsep cetak biru untuk menjalin hubungan yang ada di dalam diri kita'. Konsep cetak biru diri kita sendiri nantinya akan membawa kita mengetahui peta bagaimana hubungan yang kita idamkan selanjutnya, berawal dari hubungan kita dengan ayah dan ibu kita.

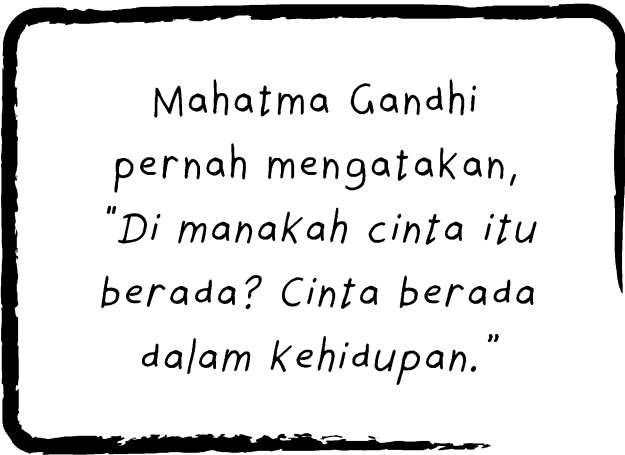
» Temukan pada diri kita sendiri adakah luka lama yang masih memengaruhi sikap dan perilaku kita kepada kedua orangtua kita sampai saat ini?

» Temukan pada perasaan kita sendiri apakah kita

sudah merasa dicintai oleh kedua orantua kita saat ini?

» Apakah pola dan emosi yang ada dalam diri kita sekarang membuat kita takut, menginginkan mempunyai hubungan yang dekat dengan orang lain?

Dengan menelusuri perasaan, kita dapat memupuk rasa hormat terhadap emosi kita. jadi menemukan cetak biru tentang diri kita sendiri selengkap mungkin membantu kita untuk lebih jelas melihat pola emosi yang ada dalam diri kita selama ini sehingga memberikan kita kemudahan untuk merawat emosi kita pada tahap selanjutnya.

2. MENCINTAI DIRI SENDIRI

Mari kita mempelajari lagi tenatang cinta yang sesungguhnya, bagi saya cinta itu bukanlah barang pasaran yang tidak berguna. Cinta bukanlah pelampiasan rasa icip-icip tentang apa itu perempuan dan apa itu laki-laki.

a. Cinta

Bagaimana menurut Anda sebuah Cinta itu? banyak sekali tafsiran cinta, bahkan Anda mungkin juga mempunyai pemaknaan sendiri tentang cinta. Tapi menurut saya pribadi, setiap manusia itu harus memiliki cinta, karena cinta merupakan sebuah kehidupan, dan anonim dari cinta itu benci, yang merupakan sebuah kematian. Memang apa saja *sih* dampak cinta untuk seseorang? Bergairah, semangat, dan ya, bahagia, itulah yang diberikan cinta ketika kita berhasil berkenalan dengan mereka. Dalam kehidupan ini, saya ingin tanya apa yang lebih penting dari gairah untuk hidup? Uang? Cantik atau ganteng? Pekerjaan bagus? Yakinlah itu semua sama seperti sampah jika kita tidak ada gairah untuk hidup.

Dengan bersemangat atau bergairah untuk hidup, kita dapat memenangkan banyak hal ya kan? Yah, mendapatkan cita-cita, berprestasi, mampu beribadah dengan penuh kesadaran dan rasa syukur,

lalu menjadi pribadi dengan pemikiran dan tindakan yang positif. Bersemangat itu indah sekali. Meskipun kita cantik atau ganteng bin *tajir*, tapi jika kita gagal mensyukuri semua itu dan membenci kehidupan ini, itu berarti kekayaan kita tidak ada gunanya. Cinta itu luar biasa, sudah terbukti juga dalam dunia medis jika cinta menstimulasi imun seseorang sehingga menjadikan pribadi tersebut lebih kebal terhadap virus dan bakteri. Intinya sih bisa hidup lebih sehat lagi.

Mahatma Gandhi pernah mengatakan, *"Di manakah cinta itu berada? Cinta berada dalam kehidupan."*

Ini dapat disimpulkan bahwa kehidupan ini merupakan sebuah bentuk dari cinta, dan saya termasuk salah satu dari spesies manusia yang setuju dengan pandangan Mahatma Gandhi ini. Menurut saya, pendapat beliau lebih masuk akal, karena

alasan sesungguhnya kita memperjuangkan hidup ini, kita sadari atau tidak, semuanya adalah karena cinta. Entah untuk menunggu mendapatkan cinta atau untuk mempertahankan cinta yang sudah kita dapatkan, karena suatu fakta bahwa cinta mampu menyehatkan dan menghidupkan seseorang.

Apakah kalian penah mendengar kisah memilukan dari seoarang pria di Negeri Ginseng yang melakukan bunuh diri karena ia sering di*bully* teman-temannya di sekolah? Alasannya sangat memilukan, yaitu karena remaja itu dipandang memiliki mata yang sangat sipit dan hidung babi karena tidak mancung. Sebut saja namanya Nanang yah. Singkat cerita, Nanang selalu menerima ejekan, kritik, dan bahkan penolakan dari beberapa temannya karena mata dan hidungnya. Ini berujung pada keputusannya untuk mengakhiri hidup. Apakah bentuk mata dan hidung Nanang yang membunuh Nanang? Atau *bullying* yang membunuhnya? Bukan keduanya—melainkan hilangnya perasaan cinta, hilangnya cinta di lingkungan sekolah Nanang, dan hilangnya rasa cinta Nanang untuk dirinya sendiri. Kegagalan Nanang memahami cintalah yang memperparah keadaannya.

Erich Fromm dengan teori cintanya mengatakan bahwa memahami cinta itu sama halnya dengan memahami sebuah seni, seperti melukis, menyanyi,

dan lainnya. Untuk mempelajari sebuah seni, kita perlu sekali *dong* memahami teori tentang seni itu sendiri, barulah kita bisa menguasai bagaimana mempraktikkan seni tersebut. Cinta juga seperti itu, ada banyak sekali makna dan teori cinta, termasuk salah satunya adalah cinta pada diri kita sendiri. Kita harus memahami apa itu pengertian cinta, baru kita bisa mempraktikkan cinta untuk diri kita dan untuk orang-orang di sekitar kita. Menurut saya pribadi bentuk sebuah seni yang paling

penting dan paling indah untuk kehidupan ialah cinta pada diri kita sendiri.

Tokoh dunia lainnya yang mempunyai konsep cinta ada john Alan Lee. Secara garis besar john Alan Lee membagi cinta menjadi 6, yaitu Eros, Ludus, Storge, Pragma, Mania, dan Agape[35].

1

Eros merupakan cinta yang menggebu, cinta yang memiliki pandangan bahwa penampilan keindahan secara fisik merupakan daya tarik yang paling menonjol. Cinta pada tahapan eros akan mengatakan karena fisiknya indah maka aku ingin menjadikan ia milikku.

2

Ludus yaitu jenis cinta yangw memandang cinta untuk kesenangan. Seseorang yang menganut atau melihat cinta pada tingkat ludus (*ludic*) memandang bahwa cinta itu bisa dimainkan, mereka cenderung sering berganti-ganti pasangan. Nah, ini nih para *playboy* yah.

3

Storge, atau cinta dengan penuh persahabatan. Seseorang yang memandang cinta pada tahapan ini mengekspresikan cinta dengan jalan membangun kedekatan

35 Dian Wisnuawardhani dan Sri Fatmawati Mashoedi, *Hubungan Interpersonal:Cinta, Cemburu, Komitmen, Keintiman, Perselingkuhan,* (Jakarta: Salemba Humaika, 2012) hlm 68-69.

secara perlahan-lahan, lalu mengarah pada hubungan yang lebih serius dengan memulai menjalin komitmen yang bertahan untuk selamanya.

5

Pragma, atau cinta untuk gengsi semata. Seseorang yang mendapati cinta pada tahapan ini, memandang cinta harus memiliki kejelasan latar belakang yang ideal, seperti latar pekerjaan, pendidikan, usia, dan agama harus sesuai dengan standarnya.

6

Mania atau cinta posesif, individu yang memandang cinta pada nilai ini menuntut kepatuhan kepada seseorang yang ia sukai, yang terkadang tidak terkendali.

7

Agape atau cinta mulia, pada tahapan nilai cinta *agapic*, individu yang bersangkutan mau dan rela berkorban untuk pasangannya tanpa meminta balasan yang sama. Dari keenam pandangan cinta menurut john, tingkatan cinta *agapic* merupakan cinta yang paling murni dan tinggi.

Gambaran cinta *agapic* ini lebih mudah kita pahami saat melihat bagaimana cinta yang diberikan matahari ke bumi seperti lagu kanak-kanak yang sering kita dengar '*bagai sang surya menyinari dunia*'. Matahari memberikan sinarnya ke bumi meskipun matahari tahu, bumi tidak akan memberikan ubi, padi, gandum, atau oksigen dari hasil olahan lainnya sebagai balasan atas sinar yang telah ia berikan. Ketika seseorang sudah memahami bagaimana cara memahami cinta yang sebenarnya, mereka tidak akan menghitung kasih sayang yang diberikan dan menuntut untuk diperlakukan sama atau layak. Untuk itulah mari kita sama-sama belajar mengenai arti cinta yang sebenarnya. Dan menemukan alasan mengapa cinta hanya mengenal memberi.

b. Kata Sejarah Memandang Mencintai Diri Sendiri

Sebenarnya pembahasan mencintai diri sendiri sudah menjadi topik yang cukup menarik sejak era filsuf. Seperti halnya saat ini, beberapa orang berpendapat bahwa mencintai diri sendiri sering kali disamakan dengan sikap egois. Meskipun beberapa artikel dan *quote* yang tersebar di internet sudah banyak yang menyuarakan untuk mulai mencintai diri kita sendiri, namun masih ada beberapa orang yang salah kaprah tentang memaknai mencintai diri sendiri.

Hobi baru remaja kekinian yang gemar sekali foto selfie hingga memenuhi memori ponsel, atau gaya hidup hedonisme akut sampai mengabaikan peran, masih sering diberikan label bahwa itu merupakan bentuk lain dari sikap seseorang yang mencintai diri sendiri. Apakah Anda termasuk anggota yang memandang hedonisme dan narsisme sebagai sikap dari mencintai diri sendiri?

Hal ini membuat saya teringat dengan buku karangan Erich Fromm yang membahas anggapan miring tentang mencintai diri sendiri yang menjadi perdebatannya dengan beberapa filsuf lainnya. Beberapa filsuf datang dengan teorinya yang mengkaji tentang tidak perlunya mencintai diri sendiri, sebut saja di antaranya Calvin, Sigmun Freud, dan Kant.

Beberapa filsuf dunia sebelumnya telah membahas makna mencintai diri sendiri untuk kehidupan, berikut beberapa pendapat filsuf yang mempunyai pandangan kurang setuju dengan sifat manusia yang ingin mencintai dirinya sendiri. Seperti halnya teori teologi Calvin, yang mengatakan bahwa "mencintai diri sendiri adalah penyakit *sampar* yang akan membunuh kaum manusia". Dengan kata lain, Calvin mengatakan bahwa mencintai diri sendiri itu akan menyebabkan dampak yang sangat negatif, bahkan ia menganalogikan mencintai diri sendiri

itu separti penyakit sampar, *"Ini bukanlah hal yang memalukan bila engkau merasa memiliki sesuatu, kita tidak dapat berpikir untuk kepentingan diri sendiri. Karena kita harus merendahkan segala sesuatu yang memungkinkan kesempurnaan diri..."*[36] Dari kutipan yang Erich Fromm ambil, kita bisa melihat bahwa Calvin dengan jelas tidak senang dengan pandangan bahwa manusia itu perlu menyayangi atau mencintai dirinya sendiri. Ia malah menyerukan kita untuk merendahkan diri.

Apa Kalian tahu apa itu penyakit sampar?

Tepat sekali, penyakit sampar itu sama juga disebut dengan penyakit pes, penyakit yang sangat berbahaya dan mampu menimbulkan kematian. Calvin juga menggambarkan seseorang yang mencintai dirinya sendiri hingga berlebihan diibaratkan dengan

36 Erich Fromm, *Cinta, Seksualitas, dan Matriarki kajian Komprehensif Tentang Gender,* (Yogyakarta: Jalasutra, 2011), hlm 204.

seseorang yang menderita penyakit sampar. Karena Calvin ingin menekankan bahwa setiap individu itu sebenarnya memiliki kenihilan dan kekurangan diri, kekurangan diri ini menunjukkan bahwa sebenarnya tidak ada satu hal pun yang harus disukai atau dibanggakan dalam diri sendiri.

Erich Fromm sekali lagi memberikan penilaian terhadap pandangan Calvin yang sangat bertentangan dangan pandangannya. Dalam bukunya ia mengatakan bahwa hal hal yang disampaikan Calvin di atas sama saja dengan memberikan semangat penghinaan dan kebencian terhadap diri sendiri. Manusia memang tidak ada yang sempurna, bahkan dalam celotehan yang sering kita lontarkan dalam kehidupan sehari-hari, kita selalu mengatakan bahwa kesempurnaan itu memang hanya milik Tuhan. Jika kita hanya terlalu memfokuskan diri dalam ketidaksempurnaan yang kita miliki, hal itu akan membuat kita lupa tentang kelebihan, *passion* yang juga ada dalam diri kita. Manusia memang tidak ada yang sempurna, tapi bukan berarti kita harus memfokuskan diri pada ketidaksempurnaan kita saja dong.

Belum sampai di situ saja, Calvin lebih lanjut menerangkan pendapatnya, jika individu menemukan sesuatu yang ada dalam dirinya yang dapat memicu timbulnya kepuasan terhadap

dirinya sendiri, maka individu tersebut berarti mengkhianati cinta suci terhadap dirinya sendiri yang Calvin pandang sebenarnya penuh dengan dosa. Kesenangan seharusnya dicapai dengan memenuhi setiap tugas dan kewajiban terhadap orang di sekitar kita dengan memberikan bantuan kepada mereka. Kesenangan terhadap diri sendiri akan membuat individu tersebut membuat penilaian terhadap orang lain. Individu tersebut akan mulai membuat perbandingan dan mengkritik orang lain. Sehingga individu tersebut akan memandang mereka rendah. Dengan alasan tersebut, Calvin memandang menyukai diri sendiri atau menyukai sesuatu yang terdapat dalam dirinya sendiri adalah salah satu dosa terbesar manusia. Dan memandang mencintai diri sendiri akan menjauhkan cinta dari orang lain.

Selain Calvin, tokoh filsuf lain yang menentang teori mencintai diri sendiri adalah Immanuel Kant. Meskipun tidak seekstrim Calvin dalam teologinya yang secara ke seluruhan ingin mengajak kita untuk merendahkan segala sesuatu yang memungkinkan kesempurnaan diri, filsuf Kant juga memiliki benang merah yang sama dalam menilai tentang cinta terhadap diri sendiri meskipun terdapat sedikit perbedaan. Kant berpendapat bahwa sebuah kebaikan mementingkan kebahagiaan bagi orang

lain, namun menginginkan kebahagiaan untuk diri sendiri merupakan bentuk dari 'ketidakpedulian'[37].

Kant memandang sifat ketidakpedulian sebenarnya sebuah tindakan yang dilakukan individu yang mencerminkan etika yang kurang positif. Prinsip etika yang dianut Kant mengatakan bahwa pengejaran terhadap kebahagiaan diri sendiri adalah hal yang paling dilarang. Selain memandang tindakan ini tidak benar, Kant juga mengkritik tentang cara individu yang mengejar kebahagiaan untuk diri sendiri. Mencari kebahagiaan untuk diri sendiri dipandang aktivitas yang bisa merendahkan dan menghancurkan kemuliaan individu yang bersangkutan. Sehingga hampir sama dengan teologi Calvin, filsuf Kant secara garis besar memandang bahwa cinta-diri yang rasional harus dilarang dengan alasan prinsip etika, kesenangan terhadap diri sendiri harus ditekan, dan manusia harus merasa rendah diri karena hal tersebut sesuai dengan kesucian hukum-hukum moral yang berlaku di era 1939-an. Individu seharusnya mencari kebahagiaan dengan memenuhi kewajibannya dan mengabdikan diri pada kesejahteraan negara.

Sebenarnya asumsi dasar Kant dan Calvin dengan ajaran mereka tentang mencintai diri sendiri dimaksudkan agar orang-orang bisa menyempatkan dirinya untuk lebih mengerti situasi sosial di

37 Ibid, (dalam Erich Fromm), hlm 205.

sekitarnya, ya kan? Tapi memang sedikit ekstrem. Asumsi dasar Kant dan Calvin lebih memandang bahwa mencintai orang lain dan diri sendiri ibarat jalan dengan dua ujung yang berbeda. Kant dan Calvin mengatakan mencintai orang lain adalah suatu kelemahan. Sedangkan antara mementingkan diri sendiri (egois) dan mencintai diri sendiri, Fromm mengkritik bahwa mereka berdua mengacaukan kedua istilah itu. Kant dan Calvin bahkan tidak memberikan penjelasan bahwa sifat atau fenomena mencintai diri sendiri merupakan sebuah kebaikan.

Doktrin tentang cinta terhadap diri sendiri diidentikkan dengan mementingkan diri sendiri atau egois. Dan datanglah Freud dengan teori narsismenya. Fromm yang merupakan murid kesayangan Freud dan juga murid yang paling dekat dengannya, membuatnya menjadi orang yang datang untuk mengkritik dan memberikan tambalan atas teori psikoanalisis Freud. Salah satunya adalah paham narsisme Freud yang menurut Fromm perlu diperhatikan kembali. Freud secara garis besar mengatakan manusia mempunyai kadar kuantitas libido yang berbeda-beda. Pada dasarnya, pada masa kanak-kanak semua libido ini dijadikan sebagai objek perilaku dan menjadi ciri khas pribadi anak itu pada masa kecil yang kemudian menjadi narsisme primer. Ketika masa kanak-kanak tersebut mulai berakhir,

libido ini diarahkan menuju objek-objek lain. Pada saat seseorang gagal dalam melakukannya, libido ini akan menjadi objek lain lagi yang Freud sebut sebagai narsisme sekunder.

Freud mempunyai pandangan tentang ego-cinta dan objek-cinta. Ia mengatakan bahwa *semakin banyak cinta yang saya berikan ke dunia luar, maka semakin sedikit cinta yang saya punya untuk diri saya sendiri dan begitu juga sebaliknya*[38]. Ia juga menambahkan bahwa jatuh cinta itu merupakan sebuah pemiskinan dari cinta diri individu tersebut, karena cinta dicurahkan kepada objek di luar dirinya. Erich Fromm memberikan jawaban atas teori yang disampaikan gurunya di atas, meskipun Fromm tidak berani untuk mengatakan bahwa teori itu sepenuhnya salah atau sepenuhnya benar, karena Freud mengambil teori itu berdasarkan ide yang berlangsung dalam agama Protestan, filsafat idealistik. Fromm hanya menegaskan sekali lagi bahwa pengertian cinta terhadap orang lain dan cinta terhadap diri sendiri adalah hal yang bertentangan, tidaklah dapat diterima.

Fromm mengajukan sebuah pertanyaan untuk menanggapi teori gurunya tersebut, dengan mengatakan: *Jika mencintai orang lain merupakan suatu kebaikan, mengapa mencintai diri sendiri bukan?*

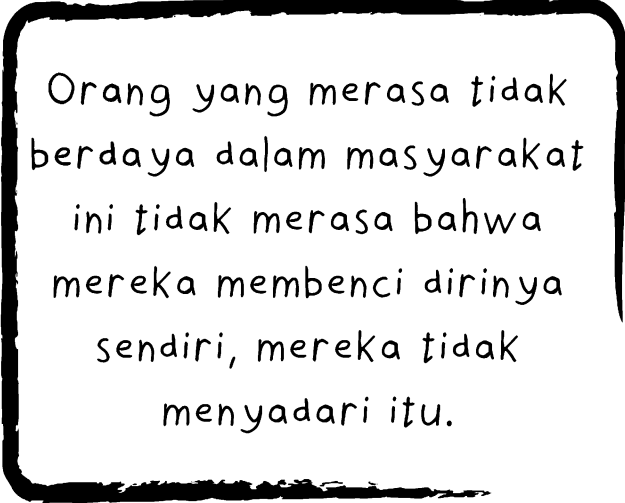
38 Ibid, (dalam Erich Fromm), hlm 217.

Jika sebenarnya pengalaman yang terdalam pada eksistensi manusia, bagaimanapun juga adalah untuk memiliki pengalaman menghargai diri sendiri. Dengan kita bisa menerima dan menghargai diri kita sendiri, kita akan mampu mencintai orang lain pula.

Ketika lawan dari cinta adalah benci, dan ketika lawan dari kehidupan adalah kematian, dari sini apa yang bisa kita lihat? Karena untuk saat ini saya berada di belakang barisan konsep Erich Fromm, bahwa mencintai diri sendiri itu bukanlah sebuah kesalahan dan dosa, tapi sebuah kebaikan untuk diri kita sendiri. Memulai untuk mencintai diri sendiri sama saja dengan memulai untuk membuat kita untuk hidup. Mencintai diri sendiri juga merupakan tugas dan tanggung jawab diri kita. Apa yang akan terjadi jika kita tidak mencintai diri kita? Kebalikan dari cinta adalah benci. Anda ingat apa itu kebencian? Kebencian sama juga kematian. Ingatlah ini: saat di mana kita memutuskan untuk membenci diri kita, sebenarnya saat itulah kita membunuh diri kita sendiri. Bunuh diri secara fisik dapat menimbulkan hilangnya nyawa, dan bunuh diri secara psikologis mampu menghilangkan siapa diri ini, kita hanya akan hidup dalam kematian. Saat semua terasa mati rasa, mungkin itu saatnya kita menyapa diri sendiri dan memeluknya, dan bagaimanapun saat yang tepat untuk mencintai dirimu adalah detik ini juga.

c. Makna Mencintai Diri Sendiri

Lalu sebenarnya apa itu makna mencintai diri sendiri? Apakah ekspresi yang tepat untuk menggambarkan bahwa: *"Oh, aku sudah cukup menerima dan mencintai diriku sendiri"*?

Saya pernah sekali mendengar salah satu teman saya menceritakan pengalamannya duduk di atas kursi *hypnoterapi*. Teman saya pernah didiagnosa mengalami salah satu gangguan depresi dan harus menjalani rangkaian wawancara dan tes di salah satu klinik milik Fakultas Psikologi di kampus besar Yogyakarta. Tekanan menjadi *fresh graduate* membuat perasaannya tidak bernyawa. Pada salah satu sesi, ia mengatakan diminta untuk memejamkan mata dan mulai menghadirkan dirinya di depan cermin. Ia tidak bisa melihat apa-apa. Cermin itu hitam. Oke, tepat! Temanku ternyata melupakan siapa dirinya, alam bawah sadarnya, sampai tidak mengetahui seperti apa wajahnya. Selama ini ia telalu sibuk memuja dan mendewakan orang lain, hingga ia lupa untuk memerhatikan dirinya sendiri. Bisa dikatakan ia membenci siapa sebenarnya dirinya sendiri, hal itu terus mengendap hingga ia sampai pada suatu titik tidak bisa lagi menerima tekanan. Singkat cerita, salah satu gangguan depresi yang diderita teman saya bukan karena gen, tetapi karena sikapnya yang terlalu keras kepada dirinya sendiri hingga membuatnya membenci dirinya sendiri.

Kita bayangkan saja saat membenci seseorang, apa yang bisa kita lihat dari mereka? Sifat mereka yang menyebalkan, kekurangan mereka, kebiasaan buruk mereka, dan hanya sisi negatifnya saja yang mampu kita utarakan. Kebaikan mereka? Sisi positif mereka yang pernah mereka kasih? Yah, lupakan saja, itu tidak akan terespons saat kita diliputi rasa benci kepada seseorang. Menariknya, saat kita membenci seseorang hal itu akan mudah terlihat, maksudnya kita akan sadar kalau kita sedang membenci orang itu. Bahkan bisa dikatakan tetangga kita pun akan mampu mengetahui jika kita sedang membenci seseorang. Jelaslah! Kebencian kepada orang lain akan tersirat dengan perubahan sikap kita, mimik wajah kita, dan cara serta intonasi kita saat membicarakan orang yang kita benci tersebut.

Tapi, ketika kita membenci diri kita sendiri? Terkadang itu sulit untuk kita sadari. Fromm mengatakan *apabila rasa curiga dan benci terhadap orang lain dapat langsung dikenali dalam kehidupan sosial, maka curiga dan benci terhadap diri sendiri cenderung kurang dikenali*[39]. Mengapa? Rasa benci terhadap diri sendiri tersembunyi dengan cara yang berlainan. Tidak mungkin secara tiba-tiba kita mengatakan bahwa yang aku benci adalah diri saya sendiri dengan sangat jelas. Hal ini sama seperti yang dirasakan teman yang saya ceritakan di atas. Selama

39 Ibid, (dalam Erich Fromm), hlm 227.

saya mengenalnya di kampus, ia hanya terlihat seperti seseorang yang enggan melakukan hal yang sia-sia dan pemalu. Entah saat berdiskusi atau saat makan siang di kantin bersama, ia tidak pernah menceritakan kebencian tentang dirinya sendiri. Kami dan bahkan ia pun hanya sepakat bahwa ia hanyalah gadis polos dan pemalu saja.

Para psikolog sering menemui bahwa salah satu ekspresi membenci diri sendiri berupa perasaan inferior yang dirasakan di tengah masyarakat.

Orang yang merasa tidak berdaya dalam masyarakat ini tidak merasa bahwa mereka membenci dirinya sendiri, mereka tidak menyadari itu.

Mereka hanya akan mengatakan bahwa mereka merasa kurang percaya diri, merasa rendah diri, perasaan merasa bodoh, merasa tidak berguna, atau

merasa tidak memiliki sesuatu yang dapat diandalkan dan dibanggakan dalam dirinya ke dunia luar.

Ciri lain ketika kita membenci diri sendiri diungkapkan oleh Fromm, ia menjelaskan bahwa salah satu ekspresi yang mengikuti saat seseorang membenci dirinya sendiri ditunjukkan dengan ketidakmampuan orang tersebut menerima kritik[40].

Kritikan orang lain lebih terasa seperti cemoohan yang mengumumkan kelemahan yang ingin mereka sembunyikan di depan publik. Namun di saat bersamaan ia juga hidup di atas kritikan orang lain. Mereka terlalu menggali dan semakin berusaha keras agar mereka tidak kelihatan lemah. Sangat melelahkan sekali. Selamanya mereka akan mencari pengakuan dari orang lain bahwa mereka merupakan pribadi yang sempurna atau tidak memiliki kelemahan yang terlalu banyak, kemampuannya sesuai dengan standar yang mereka buat berdasarkan pandangan standar di lingkungan sekitarnya. Ia akan terus merinci kekurangan-kekurangan yang ia rasakan, yang pada akhirnya ia mulai mengkritik dirinya sendiri dengan keras dan timbullah rasa rendah diri, penolakan diri sendiri. Lalu muncullah tanda yang dirasakan teman saya sebelumnya, kita akan mulai membenci siapa diri kita hingga alam bawah sadar kita enggan melihat wajah kita.

40 Ibid, (dalam Fromm), hlm 228.

Tutuplah mata kalian, lalu ambil napas dalam-dalam sambil sugestikan diri kalian untuk relaks lalu semakin relaks. Bayangkanlah di depan kalian ada cermin, bayangkanlah kalian sedang bercermin. Apakah kalian bisa melihat wajah kalian di cermin itu? Bisakah kalian membayangkan wajah kalian? Jika berhasil, kalian cukup mampu menerima diri Anda sendiri. Tapi jika cermin itu kosong dan gelap, hey... ada apa? *It's okay*, belum telambat untuk memulai langkah untuk lebih mencintai diri ini.

Seperti hal yang ingin sekali saya katakan kepada teman saya atau kalian yang menjalani hari-hari dengan begitu keras, hingga tidak sengaja menghancurkan hingga berkeping-keping diri kalian sendiri. Untuk teman saya dan kalian yang mengeraskan suara dan bentakan untuk diri kalian sendiri melebihi hardikan yang kalian terima dari orang lain. Untuk teman saya dan kalian yang merasakan kesepian luar biasa, yang terlalu sering merasakan pengkhianatan dalam pertemanan. Untuk teman saya dan kalian yang merasakan kebosanan yang mahadahsyat di siang hari dan malam hari. Pernahkah kalian mendengarkan lagu James Morrison dengan judul *Up*? Saya cuplikkan beberapa baris liriknya.

....

It's never too late to turn it back around

Yeah I know you can

Don't burry your demons deep in the ground

When it all falls down

The only way is Up, Up, Up

The only way is Up,Up

....

Bangunlah, kutiplah kepingan-kepingan gelas lalu satukan. Siapa lagi yang mampu melakukannya jika itu bukan diri kita sendiri? Bangun dan kembalilah kepada diri kita sendiri, jangan membiarkannya sendirian memikul semua beban, sudah cukup kita membentak dan menyalahkannya. Tidak adalah kata terlambat untuk memulai hal yang baik, apalagi untuk menghidupkan lagi gairah hidup diri sendiri. Pernahkah kalian melihat seseorang yang membawa ember besar yang diisi air hingga penuh dengan sebelah tangannya? Perhatikanlah bagaimana ia berjalan. Bisakah ia jalan dengan tegap dan anggun? Bukankah ia hanya mampu berjalan dengan perlahan dengan tubuh yang miring ke arah ember yang berat itu?

Begitu halnya dengan mencintai diri sendiri, sebenarnya sangat bisa kita lakukan. Ketika lingkungan dan orang-orang di sekitar kita menuangkan air ke dalam ember kita agar lebih berat sehingga kita berjalan lebih lambat, maka jangan ikut-ikutan menuangkan air di ember itu. Jika orang lain tidak pernah berterima kasih kepada kita, maka ucapkanlah terima kasih kepada diri kita. Jika orang lain tidak pernah meminta maaf kepada kita, minta maaflah kepada diri kita. Perlahan-lahan isi air itu akan berkurang dan kita akan lebih cepat melangkah dengan ringan dan bisa sampai tujuan dengan cepat.

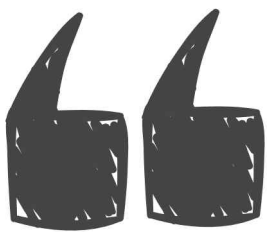
Mencintai diri sendiri itu
bukan tentang menyembah
diri kita sendiri, tapi
menurut saya mencintai
diri sendiri itu memahami
kapan kita harus berterima
kasih kepada diri kita
sendiri, kapan kita harus
memuji pekerjaan kita
sendiri, kapan kita harus
meminta maaf kepada
diri kita sendiri. Mencintai
diri sendiri berarti juga
menjaga mimpi kita tetap
terlihat, menjaga jalan kita
tetap terasa ringan dan
indah. Itulah mencintai diri
sendiri.

d. Mulailah Mencintai Diri Sendiri

Mencintai diri sendiri bukanlah mengasihani diri atau mementingkan diri sendiri. Saya sering mendengar curhatan teman saya, ia sedang menantikan seseorang untuk bisa ia cintai; ada juga teman saya yang selalu merasa gamang, ia tidak yakin apakah ia benar-benar mencintai seseorang yang saat ini sedang bersamanya. Bahkan ada teman saya yang belum pernah sama sekali jatuh cinta? Pemilih? Bukan! Lalu apa sebenarnya masalah mereka? Tahukah Anda jika sikap seseorang yang mampu mencintai diri sendiri hanya ditemukan dalam diri orang-orang yang sanggup mencintai orang lain[41]? Bukti apakah kita mencintai diri kita sendiri adalah dengan melihat apakah kita sudah mempu memberikan cinta kepada orang lain selain anggota keluarga inti, ya pastinya dengan setulusnya. Seperti yang dikatakan William James, bahwa mencintai keluarganya tapi tidak memiliki perasaan cinta terhadap 'orang asing' merupakan sebuah tanda dari ketidakmampuan dasar untuk mencintai[42]. Sangat mudah untuk mencintai anggota keluarga kita, mengapa? Karena anggota keluarga merupakan tempat pertama yang mengenalkan kita rasa cinta.

---

41 Erich Fromm, *Cinta, Seksualitas, dan Matriarki Kajian Komprehensif Tentang Gender,* (Yogyakarta: Jalasutra, 2011), hlm 218.

42 Ibid, (dalam Erich Fromm), hlm 236.

Seperti pepatah yang mengatakan

darah itu lebih kental daripada air,

ikatan atau rasa cinta yang kita rasakan kepada kedua orangtua saja itu muncul karena kita selalu menerima, menerima, dan menerima limpahan cinta dari mereka.

Kita merasakan *dark chocolate* hanya dari pemberian orangtua kita saja. Tapi kita belum mampu membuat *dark chocolate* untuk diri kita sendiri dan membagikan kepada orang lain di luar keluarga kita.

Jadi jika sampai saat ini Anda belum pernah atau tidak bisa mencintai orang lain, mulailah mencintai diri sendiri terlebih dahulu. Karena bagaimanapun juga cara seseorang memperlakukan diri sendiri itu menunjukkan bagaimana orang tersebut ingin diperlakukan orang lain[43]. Pilihan selalu ada di tangan kita, jika ingin merasakan bagaimana rasa cinta dari orang lain, cintailah diri kita sendiri dahulu, *so* orang lain bisa melihat bahwa kita layak untuk menerima cinta mereka.

Bagaimana kita bisa mencintai atau dicintai orang lain jika kepala kita terlalu ribut membicarakan kebencian yang kita lontarkan untuk diri kita sendiri? Tangan yang terlalu banyak luka tidak akan pernah bisa merasakan jabatan tangan orang lain. Jika kita terlalu banyak melukai diri dengan lontaran kebencian terhadap diri sendiri, perasaan kecewa terhadap diri sendiri, tahukah jika itu sangat melelahkan untuk ditanggung? Bagaimana langkah pertama untuk mulai mencintai diri sendiri?

---

43 Ibid, (dalam Erich Fromm), hlm 228.

» **Memaafkan/mengosongkan *storage***

Dokter Hauck berpendapat bahwa kita semua mempunyai hak dan kewajiban untuk memaafkan diri kita sendiri. Jika Anda tanya, kenapa kita memiliki wewenang memaafkan diri kita sendiri? Setiap perbuatan buruk yang kita lakukan dan terkadang membuat kita merasa tidak berdaya, terjadi karena kita sedang diselimuti rasa depresif atau perasaan rendah diri atau perasaan bersalah. Bisa dikatakan kesalahan yang kita lakukan tersebut disebabkan karena keadaan kita yang kurang stabil, jadi tidak apa, kita harus berdamai dulu dengan diri sendiri. Poin terpenting 'memaafkan diri sendiri' adalah titik kembali pada kesadaran bahwa semua tidak ada yang sempurna. Alasan membenci diri kita sendiri karena keterbatasan yang kita miliki, hal itu sangat menyedihkan.

Langkah *pertama* untuk membantu diri kita mengikis rasa benci terhadap diri adalah memberikan maaf kepada diri kita sendiri atas ketidaksempurnaan atau keterbatasan bakat yang kita miliki, yang terkadang mengakibatkan kita membuat kesalahan; tidak sabaran, lemah dalam suatu pelajaran, telmi, tidak memiliki bakat yang menarik, dan sebagainya.

Selalu ada langkah pertama dalam setiap kehidupan. Untuk menjadi seorang gitaris atau seorang yang ahli dalam bidang apa pun itu, kita semua selalu 'harus' melewati waktu latihan pertama. Kita contohkan saja seorang gitaris harus mengenal macam-macam gitar dulu, baru mengenal macam-macam senar gitar, mengenal kord, lalu mempelajarinya, dan baru menguasai permainan gitar. Kita juga baru pertama kali ini hidup di dunia—itu menurut keyakinan yang saya miliki. Tidak ada suatu hal yang bisa dilakukan dengan sempurna pada saat pertama kali belajar atau mencoba.

Langkah *kedua* adalah tetap berusaha untuk tidak kehilangan keyakinan pada diri kita sendiri, karena sesungguhnya kesalahan sangat wajar dilakukan oleh seseorang yang baru menjalani suatu peran untuk pertama kalinya. Seorang ibu mengatakan, ia pernah mengutuk dirinya sendiri ketika pertama kali mendapati anak laki-laki pertamanya merokok. Dengan penuh ketegangan di dahinya, beliau berkata, "Aku ini ibu yang tidak berhasil mendidik anak, sehingga kakakmu sekarang menjadi perokok. Ibu merasa gagal." Perasaan seperti itu tidak hanya dialami oleh ibu ini saja, para orangtua kerap membenci diri sendiri karena mereka

melakukan kesalahan sebagai orangtua. Tapi bukankah mereka juga pertama kali berperan sebagai orangtua?

Orangtua akan tahu lebih banyak bagaimana mengurus dan mendidik anak setelah membesarkan anak kedua, ketiga, keempat, dan seterusnya. Membuat kesalahan saat mendidik anak pertama itu merupakan hal yang manusiawi, karena anak pertama merupakan langkah pertama atau praktik pertama menjalankan peran sebagai orangtua. Untuk para orangtua baru, jangan sampai Anda semua kehilangan keyakinan bahwa Anda bisa menjadi orangtua yang baik. Jadi untuk kalian orangtua baru, pekerja baru, siswa baru, pengusaha baru; tidak ada alasan bagi kalian menghancurkan keyakinan diri hanya karena kesalahan yang sering orang lakukan di langkah pertama.

Langkah *ketiga*, kita juga punya hak dan kewajiban untuk memaafkan diri sendiri ketika kita melakukan 'sesuatu' pada saat kita amat terganggu. Terkadang situasi menjadi tidak terkendali ketika kita ditempatkan pada situasi yang membuat diri kita terancam, panik, atau tidak menguntungkan. Situasi tersebut sangat memengaruhi kesadaran dan pola pikir yang jernih, jadi sangat wajar atau manusiawi sekali

jika kita bereaksi yang salah dalam situasi yang salah. Dari kesalahan itu kita akan bisa belajar cara bersabar dan tenang. Jika tidak, kita bisa saja terjebak pada kesalahan yang lazim itu dan mengecam diri kita sendiri.

» Tidak pernah ada yang salah

Keputusan selanjutnya yang perlu kita ambil adalah memberikan maaf kepada orang-orang di masa lalu kita dan diri kita sendiri. Seperti kata yang pernah saya tulis sebelumnya, bahwa tidak pernah ada yang salah. Dengan kata lain, sudah cukup kita kerepotan mencari kambing hitam. Tidak pernah ada yang sempurna di dunia ini, begitupun tidak pernah ada kesalahan yang sempurna dan mutlak. Seseorang melakukan kesalahan karena ada alasan tertentu yang mengikuti. Tidak apa-apa jika kita melakukan sebuah kesalahan. Akan tetapi perasaan bersalah yang berlarut-larut cenderung muncul pada diri seseorang yang rapuh untuk menyayangi dirinya sendiri.

Teti adalah anak perempuan satu-satunya di keluarganya, ia mempunyai kakak laki-laki. Keluarganya sedikit kurang seimbang; dari kecil Teti selalu diberikan contoh dan penekanan

untuk selalu mengingat kakaknya dalam hal sekecil apa pun, dengan kata lain Teti harus mendahulukan kakaknya dan mengalah, serta harus menyayangi kakaknya. Namun hal yang sama tidak ditekankan kepada kakaknya Teti, karena ia adalah seorang laki-laki. Waktu terus berjalan dan keyakinan itu mengembangkan sebuah ultimatum di benak Teti, bahwa ia tidak punya hak untuk mendapatkan sesuatu sebelum kakaknya mendapatkannya terdahulu. Hal itu membuat alam bawah sadar Teti melakukan serentetan hal secara otomatis, misalnya menahan lapar sebelum kakaknya pulang dan makan dahulu. Ia tumbuh menjadi seorang gadis yang terasa merangkul semua beban dan tugas di bahunya. Rumah kotor adalah kesalahannya, cucian menumpuk adalah kesalahannya, dan ia tidak berhak untuk bersantai dan bersenang-senang. Teti menjadi seseorang yang terlalu keras kepada dirinya sendiri. Perasaan merasa bersalah selalu muncul ketika ia makan terlalu kenyang. Duduk berdiam diri dan istirahat sebentar membuatnya merasa telah melakukan dosa besar. "Tidak seharusnya aku bersenang-senang, aku harus membersihkan ini dan itu dulu, setelah itu menyiapkan ini dan itu." Perasaan itu terus berkembang dan menjadikan Teti terkekang; bahwa urusan rumah adalah

tanggung jawabnya. Karena kedua orangtuanya juga harus berkerja dari pagi hingga petang, Teti harus menjadi anak perempuan yang berguna bagi ayah, ibu, dan tiga kakak laki-lakinya. Ia harus bangun pagi sekali dan menyiapkan nasi, lalu membersihkan seluruh bagian rumah. Ketika ia tidak melakukan hal tersebut, perasaan bersalah yang amat dalam dan panik ia rasakan.

Perasaan bersalah pada diri Teti dapat membawanya kepada depresi. Peristiwa dan kecaman dari orangtuanya ia bawa dan ia genggam terus di setiap tahapan perkembangan kedewasaannya. Hal ini membuatnya selalu mengingat bahwa memanjakan diri merupakan kesalahan dan mengerjakan semua pekerjaan rumah merupakan kewajiban yang harus ia lakukan karena ia merupakan anak perempuan satu-satunya di rumah.

Gill Cox dan Sheila Dainow mengatakan bahwa memang ada beberapa keluarga yang menggunakan manipulasi dan rasa bersalah kepada anggota keluarganya yang lain, dengan tujuan untuk menggunakan rasa bersalah itu untuk menggerakkan orang tersebut menuruti kemauannya. Biasanya manipulator ini tidak mengatakan kemauannya secara terang-terangan, tetapi mempermainkan perasaan

bersalah kita. Dan wanita merupakan yang peling rentan dalam hal ini untuk dimanipulasi[44]. Perasaan bersalah berhubungan dengan konsep bahwa kita sebisa mungkin harus menjadi manusia yang sempurna, menjadi ibu yang sempurna, menjadi ayah yang sempurna, anak yang sempurna, pekerja atau bos yang sempurna pula. Sebenarnya pemikiran ini tidak selalu membawa ke arah depresi jika kita memilih untuk berusaha menjadi yang lebih baik dengan penuh kesadaran dan penerimaan.

Namun lain halnya jika kita merasa bersalah karena tidak sempurna, atau hal tersebut malah membuat kita merasa bersalah kepada orang lain karena merasa membuat mereka repot dan berujung menjadi merasa bersalah atas kekurangan yang kita miliki. Lebih lanjut, Gill mengungkapkan bahwa seseorang yang senang memelihara rasa bersalah biasanya dicirikan dengan sikap yang selalu mencari-cari persetujuan dari pihak lain yang lebih senior dan lebih kuat dari dirinya dan lebih berwenang.

Perasaan bersalah seseorang yang berawal dari masa kanak-kanak lebih berpotensi untuk masih menimbulkan dampak dalam kehidupan orang

---

44 Ibid, (dalam Gill Cox dasn Sheila Dainow), hlm 29.

tersebut hingga ia dewasa[45]. Kata-kata kecaman dari masa lalu karena kita melakukan kesalahan terkadang membuat kita terperangkap hingga dewasa. "Ibu tidak akan sayang sama kamu kalau kamu begini atau begitu", "Seharuasnya kamu malu"; perasaan dari mendapatkan kata-kata itu akan selalu memberikan tekanan kepada kita hingga sekarang. Tapi kembali lagi, apakah kita akan mengambil keputusan untuk terus menggenggam perasaan itu dan perlahan hanya akan merugikan dan merusak psikis kita? Atau memilih untuk tidak lagi membawa perasaan bersalah itu dan mulai berani mengambil keputusan yang tepat bagi semuanya?

Kali ini lain dengan Teti, yang membiarkan dirinya terhanyut dalam perasaan bersalah. Kisah kali ini Gill bagi dari seorang gadis dari keluarga ibu tunggal. Ia bernama Emma. Ibu Emma sangat merasa kesepian. Ibunya telah menyandang status sebagai ibu tunggal sejak 4 atau lima tahun lalu. Karena merasa kesepian, ibunya sebenarnya ingin sekali untuk menghabiskan setiap akhir pekan bersama dengan dia dan adik-adiknya, namun ibunya tidak mengatakan keinginannya segera; ia malah menundanya. Dan ketika perasaan

45 Ibid, (dalam Gill Cox dan Sheila Dainow), hlm 30-31.

kesepian itu semakin mendalam, ibunya mulai membuka pembicaraan. Emma mendengarkan dan memahami jawaban apa yang diinginkan ibunya. Jika ia menyetujui untuk menghabiskan setiap akhir pekan bersama ibunya, hal itu akan membuat ibunya bahagia sekali. Tapi Emma lebih memilih untuk menolak dengan cara yang menurutnya sudah lembut dan menyiratkan bahwa ia bukanlah penunggu ibunya; dan tetap pada keputusan Emma bahwa melihat jadwal dan kebutuhannya, Emma hanya bisa menghabiskan waktu bersama dengan keluarganya pada akhir pekan minggu kedua saja.

Lebih dari itu, Emma mendorong ibunya untuk ikut terlibat dalam kegiatan di luar rumah dengan harapan ini akan mengurangi kadar ketergantungan ibunya kepada dirinya dan adik-adiknya. Ibu Emma awalnya tersinggung dengan jawaban putrinya, dan bahkan ketika mendengar jawaban tersebut, ia pernah berusaha menempatkan Emma pada posisi untuk merasa bersalah (seharusnya ia yang bertanggung jawab atas kesepian yang ibunya rasakan selama ini). Namun karena Emma berhasil menolak untuk ditempatkan pada perasaan bersalah tersebut, kini ibunya

justru bisa mulai membuka diri dengan dunia sosial. Ia mulai aktif di kelompok kegiatan di lingkungannya.

Jadi ternyata tidak apa-apa mengatakan tidak bila kita memang harus, dan itu berhubungan dengan suatu hal yang menyangkut kepentingan yang tidak dapat dielakkan. Rasa bersalah yang mendalam menurut Gill cenderung terjadi ketika kita tidak mampu menghadapi situasi tertentu, di mana seharusnya kita dapat melakukan tindakan namun kita malah menghindarinya. Sehingga kita harus membayar 'penundaan' tindakan tersebut dengan merasa bersalah. Gill dan Sheila kembali menggarisbawahi bahwa tindakan tersebut tidak akan memperbaiki apa pun, bahkan akan membuat keadaan semakin memburuk.

Seperti yang terjadi pada kisah Teti, ia tidak berani mengambil tindakan untuk memilih mendahulukan kepentingannya daripada melakukan tugas-tugas rumah yang sebenarnya bisa ia lakukan nanti setelah urusannya selesai. Hal itu hanya akan memperburuk keadaan; satu sisi memperburuk keadaan Teti yang semakin kehilangan waktunya untuk melakukan hal-hal yang ia inginkan, dan ia *semakin* terjerumus pada perasaan bersalah yang *semakin*

mendorongnya ke arah depresif. Dan di sisi lain, hal itu akan semakin membuat seluruh anggota keluarga Teti bergantung padanya tentang kebersihan rumah dan semakin melepaskan tanggung jawab mereka bahwa mereka semua juga seharusnya ikut bertanggung jawab atas kebersihan rumahnya juga.

Emma menjadi contoh di mana ia berhasil melepaskan perasaan bersalah itu. Mungkin menyakitkan bagi ibunya di awal-awal penolakan tersebut. Namun tanpa disadari, jika Emma memilih untuk merasa bertanggung jawab atas kesepian ibunya, hal itu justru akan membuat ibunya semakin jatuh ke dalam lubang kesepian. Sama sekali tidak menyelesaikan masalah. Karena ibunya justru akan semakin berpikir temannya kali ini benar-benar hanya anak-anaknya, tidak ada orang lain yang mau menerimanya. Tindakan Emma yang menolak untuk menemani ibunya setiap akhir pekan justru membantu ibunya untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah kesepiannya. Kini ibunya memiliki teman dari lingkungan yang lebih luas. Terbukti bahwa yang dilakukan Emma ternyata lebih membawa solusi daripada apa yang dilakukan Teti.

Seseorang yang ingin menghindar dan terlepas dari perasaan bersalah yang sebenarnya malah menjebak diri sendiri dan orang lain—Sheila memberikan pendapat bahwa orang tersebut dapat memulainya dnegan menerima hal-hal tentang dirinya sendiri yang mungkin tidak disukai oleh orang lain. Perasaan bersalah dalam satu sisi bisa dijadikan seseorang untuk mengetahui batas-batas dalam berperilaku, sehingga rasa bersalah yang dirasakan itu dapat menjaga seseorang tetap dalam jalan norma dan moral, dan mendorongnya untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan jika dimungkinkan, dan bertindak benar di waktu yang lain. Akan tetapi jika rasa bersalah itu dibiarkan, penyesalan tersebut dapat membuat kita semua terperosok ke dalam rasa bersalah yang berlebihan dengan terus mengingat kesalahan masa lalu; dengan terus menyalahkan dan membenci diri sendiri; tindakan ini selain tidak ada gunanya, juga dapat menjadi sumber hukuman dan penderitaan yang kita ciptakan sendiri[46]. Pemberian rasa bersalah seperti mempunyai dua mata pisau, bisa digunakan sebagai pembelajaran tapi bisa juga menjadi salah satu penyebab seseorang menolak eksistensi dirinya sendiri.

---

46 Dalai Lama dan Howard C. Cutler, M.D, *Seni Hidup Bahagia: Buku Petunjuk untuk Hidup*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001), hlm 180.

Dalai Lama sempat membicarakan kisahnya tentang rasa bersalah yang pernah ia alami. Dengan wajahnya yang tenang ia menceritakan tentang kejadian itu. Di Tibet, terdapat seorang rahib yang mendedikasikan hidupnya dalam pertapaan hingga usianya saat itu sudah renta. Dalai Lama mengatakan bahwa ia sering mengunjunginya dan meminta untuk mendapatkan pengajaran darinya. Perasaan yang muncul pada diri Dalai Lama saat itu adalah seharusnya dirinyalah yang meminta nasihat dari sang rahib itu, namun ia tetap menerima kehadiran rutin sang rahib tadi. Suatu saat si rahib ini meminta sebuah teknik yang menuntut latihan dengan tingkat kesulitan tinggi, padahal secara teori latihan yang ia minta seharusnya dipelajari sejak umur belasan tahun dan membutuhkan fisik yang bugar dan sehat. Dalai Lama pun mengatakan dengan tenang kepada sang rahib bahwa latihan itu tidak mungkin dilakukannya. Beberapa waktu setelahnya, berita mengejutkan terdengar oleh Dalai Lama. Sang rahib bunuh diri. Karena apa? Karena ia ingin terlahir kembali dan menjadi muda lagi untuk bisa berguru kepada Dalai Lama dan mempelajari teknik yang kemarin ia minta kepadanya.

Merasa bersalah? Sangat. Dalai Lama merasa menyesal atas kejadian itu. Lalu bagaimana ia melewati itu? Dengan wajahnya yang lembut, ia mengakui bahwa ia tidak melupakan kejadian itu. Rasa bersalah Dalai Lama masih dirasakan atas kematian rahib tua tadi. Tetapi ia mengatakan bahwa, walaupun rasa bersalah itu masih ada, kejadian itu tidak terus menjadi beban yang berkelanjutan dan menimbulkan penghalang bagi kebahagiaannya. Ia mengatakan bahwa tidak ada gunanya jika ia masih membiarkan rasa bersalah itu menjadi beban, menjadi keraguan, dan perasaan depresi tanpa alasan, atau bahkan mungkin bisa mengganggu hidupnya sehingga ia tidak bisa melakukan kegiatan dengan maksimal.

Sehingga dapat kita ambil kesimpulan bahwa menyuburkan perasaan bersalah dengan berlebihan, mengulang-ulang ingatan 'seharusnya aku melakukan itu' hanya akan berujung pada perasaan membenci diri sendiri dan berpotensi berkembang menjadi perasaan depresif. Seperti halnya dengan Teti, ia menjadi tidak bisa beraktivitas sesuai dengan keinginannya sebelum melakukan tugas. Beberapa pelajaran dapat saya pahami dari penuturan ahli psikologi dan Dalai Lama, bahwa

sikap yang bisa dikembangkan untuk masalah ini adalah dengan menerima diri sendiri; menerima dan mengakui kesalahan yang pernah dilakukan, menerima ketidaksempurnaan diri dan memaafkan diri kita sendiri. Karena tidak ada yang memaksa bahwa kita harus sempurna, terkadang diri kita sendiri yang memaksakan diri harus sempurna.

Sebagai penutup subbab, saya ingin membagikan pandangan Dr. Cutler tentang perasaan bersalah ia mengatakan bahwa:

> *"Kemungkinan tentang adanya seseorang yang mampu menerima dirinya sendiri secara utuh, lengkap dengan keterbatasan-keterbatasan, kekurangan-kekurangan kecil, dan mengakui kekeliruannya dalam mengambil keputusan: kemungkinan memandang suatu situasi buruk secara apa adanya dan menanggapinya dengan emosi, tetapi tanpa reaksi berlebihan."*[47]

Temukanlah sebuah kalimat dengan bahasa kalian sendiri untuk memberikan sejuta alasan untuk tetap menjadi tenang dan pemaaf, dengan penuh kesadaran tentunya, saat kalian membuat sebuah kesalahan. Saya punya

47 Ibid, (dalam Dalai lama dan Howard C. Cutler), hlm 182.

kalimat ajaib sendiri jika saya melakukan sebuah kesalahan. Setelah menyelesaikan dan menerima konsekuensi, dan perasasan saya tetap merasa tidak ringan, maka saya mengatakan ini dengan suara yang lembut kepada diri sendiri: *"Jika memang semua harus dimulai lagi dari awal, itu tidak apa-apa bukan, Munita? Aku akan selalu memelukmu dan selalu memaafkanmu."* Buatlah dengan bahasa kalian sendiri yang lebih simpel dan lebih nyaman untuk kalian katakan.

» **Jujur**

Kenapa harus menyembunyikan diri di saat kalian sebenarnya benci tidak terlihat? Mulailah untuk jujur tentang apa dan siapa diri ini. Semua hal memiliki 2 sisi, kelebihan dan kekurangan. Cintailah kelebihan diri dan terus berdamai dengan menerima kekurangan. Seseorang yang memahami diri sendiri secara mendalam mampu melayani dan membantu orang lain dengan tulus, tanpa disertai rasa terhina, rasa salah, dan bahkan menuntut perlakuan yang sama. Kemampuan seseorang dalam melakukan hal dengan tulus dan berani bisa dikatakan sebagai ciri bahwa orang tersebut telah mendapatkan rasa percaya diri yang sesungguhnya.

Sedangkan untuk seseorang yang kehilangan kepercayaan diri, Dalai Lama menuliskan: *"Semakin Anda jujur kepada diri sendiri tentang kemampuan dan kekurangan Anda dan sebagainya, jujur kepada orang lain, bersikap terbuka, hal itu akan mengurangi rasa takut pada diri Anda sendiri. Karena tidak ada kecemasan tentang apa pun yang Anda ungkapkan atau singkap kepada orang lain. Semakin Anda jujur, semakin tinggi rasa percaya diri Anda[48]."* Dengan kata lain, aturan untuk mengembalikan kepercayaan kita kepada diri kita sendiri adalah dengan mengurangi, bahkan jika bisa menghentikan kebiasaan berbohong, baik kepada diri kita sendiri dan dengan orang lain. Katakanlah tidak tahu jika memang kita tidak tahu. Jangan malu mengatakan belum pernah, tidak bisa, belum paham, takut, atau sebagainya jika memang itu yang kita rasakan.

Berlatih menjadi jujur kepada diri kita sendiri merupakan jalan yang akan membawa kita lebih mengetahui siapa diri kita sebenarnya.

Seseorang yang mempunyai pandangan realistis dan akurat tentang dirinya sendiri, merekalah yang cenderung akan lebih percaya diri daripada mereka yang tidak mengenal

48 Ibid, (dalam Dalai Lama dan Howard C Cutler), hlm 324-325.

dirinya sendiri[49]. Jujur kepada orang lain dan diri kita sendiri tentang kekurangan diri kita, tidak perlu takut orang lain akan menganggap bodoh atau aneh. Kita harus membaca kembali bagian sebelumnya bahwa tidak ada di dunia ini yang mutlak sempurna, aturan itu juga berlaku untuk kita semua. Menilai diri secara jujur dan tanpa rasa takut dapat menjadi senjata yang ampuh untuk melawan keraguan dan sikap kurang percaya diri.

Jangan Anda pikir orang-orang dengan konsep diri yang sudah kuat tidak mau kelihatan bodoh. Dalai Lama dalam buku berjudul *His Holiness the Dalai Lama and Howard C. Cutler* membagi cerita tentang pengalaman Dalai Lama membeberkan ceramah motivasi di Tucson. Ada salah seorang peserta yang tiba-tiba mengajukan pertanyaan terhadapnya mengenai sebuah kitab, *Shantideva*. Beberapa kali Dalai Lama mencoba untuk merenungkan dan mencari jawabannya sejenak, namun ia tak kunjung juga menemukan jawabannya. Dengan tawa yang meledak ia berkata pada ribuan mata peserta yang menatap ke arahnya dan berkata: "Saya Bingung! Saya kira kita tinggalkan saja. Sekarang ayat berikutnya..." Semua peserta pun ikut tertawa dengan riuh.

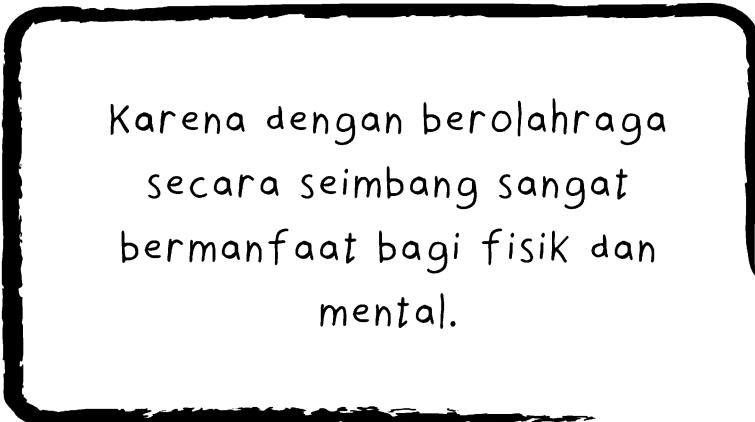
49 Ibid, hlm 326.

Menanggapi pesertanya yang entah ikut tertawa bersamanya atau menertawakannya, Dalai Lama membalas dengan tawa yang lebih keras lagi lalu mengatakan, "Ada ekspresi yang bisa menggambarkan tentang situasi saat ini. Situasinya sama dengan ketika seorang berusia lanjut sedang makan, orang yang giginya tinggal satu atau dua saja. Yang lunak-lunak akan dimakannya, yang keras ditinggalkan saja. Jadi mari kita tinggalkan yang sulit itu." Dengan kejujuran dan keberanian, Dalai lama mengakui kekurangannya di hadapan ribuan orang yang bisa saja menganggapnya seseorang yang tidak mempunyai 'cacat' dalam ilmu kehidupan. Tapi apa yang membuatnya berani melakukan

dan mengatakan kekurangannya tersebut? Tentu saja itu lahir dari keyakinan dirinya untuk berdamai dengan kekurangannya sendiri.

Jujur dan terbuka kepada diri sendiri dan orang lain tentang kekurangan atau ketidaktahuan, tidak akan membunuh kita semua seketika itu juga. Justru, kejujuran dan keterbukaan tersebut akan membuka jalan kepada diri sendiri untuk bisa menerima diri kita apa adanya, sehingga tidak akan membuat kita terjebak atau terperangkap dengan pikiran "Aku Ideal" yang menggagalkan diri untuk menemukan sesuatu yang berharga dan rasa syukur atas apa yang kita miliki.

Sehingga, peraturan paling penting untuk mulai mencintai dan menerima diri kita sendiri adalah dengan tidak lagi berbohong untuk menutupi kekurangan. Biarkan diri kita belajar untuk mengetahui cara menyelesaikan masalah yang ditimbulkan dari kekurangan diri. Dengan begitu semoga bisa memperjelas pandangan kita tentang siapa kita sebenarnya. Semoga hal ini dapat memberikan kemampuan untuk menghadapi masalah atau rintangan apa pun yang sedang kita hadapi. Bukan dengan meratapi dan meragukan diri, atau malah menyalahkan orang lain, namun dengan keyakinan bahwa kita pantas untuk bahagia, karena kita punya izin untuk melalui waktu dengan tersenyum.

Tidak ada orang lain yang meninggalkan diri kita, tapi kita yang meninggalkan diri kita sendiri. Kembalilah, dan mari mulai memeluk diri kita sendiri. Orang lain akan mulai menerima kita dan semakin besar kita menerima keberadaan diri kita di dunia ini, semakin besar pula orang lain akan menerima kita. Melihat dunia dan menjalani dunia baru yang tidak pernah kita bayangkan sebelumnya akan mulai kita rasakan, bahwa sebenarnya dunia ini tidaklah terlalu sesak, ya begitulah caranya bernapas dengan penuh kesadaran.

HIDUP BERSAMA WAKTU

Hal terpenting lain agar kita bisa mendapatkan energi yang positif untuk mulai mencintai diri kita sendiri adalah dengan merawat kebugaran dan kesehatan tubuh serta pikiran. Untuk memulai hal yang besar, kita juga membutuhkan jiwa yang sehat dan kuat. Kalian tentu tidak asing dengan slogan *di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat*. Seseorang yang dilanda kelelahan, depresi, dan stres selalu diiringi dengan perasaan tubuh yang tidak bersemangat. Lihatlah diri kita dalam pantulan cermin beberapa menit saja. Apa yang tebersit dalam pikiran Anda? Tersenyumlah saja, lalu katakan, "Hey… mulai saat ini aku akan mulai merawat kesehatan tubuh ini,"

dan berikan senyuman terbaik kita. Berikut ada beberapa hal yang bisa kita lakukan untuk merawat kebugaran tubuh kita:

1. OLAHRAGA

Dr. Henry Dreher pernah menuliskan bahwa kegiatan berolahraga itu merupakan salah satu usaha untuk menyayangi diri sendiri yang sangat penting.

> Karena dengan berolahraga secara seimbang sangat bermanfaat bagi fisik dan mental.

Olahraga secara seimbang membantu mempertahankan kesehatan dan berat badan yang memadai, memelihara kesehatan jantung, mampu menurunkan kadar kolestrol dalam tubuh dan tekanan darah, memelihara sistem kekebalan tubuh, dan sangat efektif untuk menurunkan tingkat depresi. Ubahlah tujuan

berolahraga kalian, bukan dilakukan untuk menyingkirkan hal yang tidak kalian sukai, tapi kali ini olahraga kita jadikan sebuah ritual untuk mencintai diri kita sendiri. Jadi pusatkan pikiran kalian saat berolahraga, bahwa aktivitas tersebut adalah untuk merawat kesehatan tubuh, bukan untuk menghakimi tubuh terutama jika Anda merasa benci dengan berat badan. Jadi kita bisa berolahraga secara seimbang dengan hati bergembira.

2. JALAN CEPAT

Berjalan sudah bisa dikatakan berolahraga, namun di sini akan ada beberapa seni dalam berjalan cepat agar olah fisik lebih maksimal. Mengapa jalan cepat bisa dikatakan sebagai olahraga? Selain dapat meningkatkan V02Max (kapasitas maksimal paru-paru untuk menampung dan mendistribusikan oksigen ke seluruh tubuh) sebesar 13%, jalan cepat juga mampu menurunkan tekanan darah sebesar 4% sehingga dapat membantu kesehatan jantung. Handrawan Nadesul, berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukannya selama 10 tahun, mengatakan bahwa berjalan cepat sangat membantu pasiennya yang mempunyai riwayat depresi. Karena berjalan cepat ternyata sangat ampuh untuk menggantikan obat antidepresan yang harus mereka konsumsi.

Dr. Henry Dreher menamai teknik olahraga ini dengan sebutan serupa. Beliau menamai teknik berjalan cepatnya dengan sebutan "*Jalan Cepat dengan Kesadaran Penuh*". Prinsipnya di sini adalah untuk mendorong tubuh keluar dari kemampuan normalnya[50]. Tapi berbeda dengan dengan berjalan terburu-buru bahkan sedikit berlari saat meminta tanda tangan dosen ya. Kita harus berjalan tetapi tidak terburu-buru dan dengan konsentrasi dan niat yang penuh. Caranya dengan memfokuskan perhatian pada kondisi fisik, bukan kepada pemandangan alam dan udara segar. Rasakanlah pergantian kaki kanan dan kiri yang kita percepat. Nikmati. Judulnya bukan jalan-jalan, tapi jalan cepat. Seperti berjalan biasa, hanya saja ritme langkahnya pendek-pendek dan cepat. Dengan badan tegap. Nikmatilah setiap sensasi yang dirasakan tubuh saat berjalan cepat, seperti detak jantung yang bertambah cepat, pernapasan kita yang mulai bertambah cepat, sampai pada kontraksi dan nyeri tipis yang terjadi pada otot-otot bagian kaki. Jika kita sedang terhanyut pada perasan cemas dan tidak nyaman yang mengganggu, kita harus mengembalikan perhatian kita pada pernapasan, sedikit tambahan tips untuk membantu memusatkan pikiran kembali bisa dengan mengucapkan "kiri, kanan" atau "kanan, kiri" pada setiap langkah kita. Dengan berjalan cepat, kita jadi lebih tenang dan energik.

50 Ibid, (dalam Alice D. Domar dan Henry Dreher), hlm 160-161.

3. BERLARI

Olahraga simpel selanjutnya yang bisa kita lakukan untuk merawat kebugaran tubuh dan mental kita adalah berlari. Ada banyak pilihan olahraga berlari yang bisa kita pilih, salah satunya adalah *jogging*. *Jogging* atau berlari kecil-kecil memberikan rangsangan hampir ke seluruh tubuh kita dari bagian kepala, leher, pundak, lengan, pinggang, kaki, sampai organ jantung dan paru-paru kita. Seorang psikolog dan atlet maraton, Dr. Keith W. Johnsgard, menuliskan pada salah satu karyanya yang berjudul *The Exercise Prescition for Depression and Anxiety* bahwa *jogging* membantu meringankan gejala PMS, stres, depresi, dan mampu menangkal efek samping *menopause* dan kehamilan[51]. Berdasarkan hasil penelitian beliau dengan teori biokimia, Dr. Keith menemukan bahwa proses peningkatan aliran darah yang terjadi saat kita *jogging*, dapat membuat kita menjadi lebih tenang dalam menghadapi stres dan mampu meregangkan otot-otot. Hal itu terjadi karena *jogging* memicu keluarnya beta endorfin yang mampu meningkatkan *mood*.

51 Ibid, (dalam As'adi Muhammad), hlm 171.

Berikut ada beberapa hal yang harus diperhatikan ketika kita ingin memulai aktivitas *jogging*, antara lain:

a. Pemanasan

Karena pada dasarnya setiap olahraga dapat menimbulkan cedera, tak terkecuali *jogging*, maka pemanasan merupakan hal yang wajib untuk dilakukan. Pemanasan dengan melakukan peregangan otot dengan melakukan gerakan-gerakan ringan. Walaupun dalam *jogging*. anggota tubuh yang paling berperan adalah kaki, tapi lakukanlah peregangan untuk seluruh anggota tubuh. Sebelum melakukan langkah pertama *jogging*, lemaskan dulu otot-otot kaki Anda selama 10-15 menit.

b. Sesi *jogging*

Sebaiknya bergeraklah lambat dahulu saat menit-menit pertama ber*jogging*.

Hal ini dimaksudkan untuk pemanasan otot, barulah setelahnya secara perlahan kita bisa menambahkan kecepatan lari kita. Ketika kita sudah mencapai setengah rute, baru kita bisa mengambil kecepatan lari sesuai dengan kemampuan kita, dan kita lambankan lagi irama lari kita saat seratus meter terakhir.

c. Waktu

Waktu yang tepat untuk ber*jogging* menurut dokter yang pernah saya temui adalah pagi sebelum jam 10. Namun untuk memudahkan pembagian waktu, *jogging* bisa kita lakukan dengan *plotting* waktu pagi, pada jam 05.30 - 07.00 atau sebelum kita memulai aktivitas keseharian. Jogging juga bisa kita lakukan pada sore hari setelah beraktivitas pada pukul 16.30 - 18.00.

Apakah Anda pernah mendengar istilah *runner's high*? Berdasarkan situs dunialari.com, yang dimaksud dengan *runner's high* merupakan perasaan bahwa segala sesuatu menjadi sempurna dengan diiringi perasaan yang sangat menyenangkan. Perasaan ini biasanya dirasakan oleh pelari yang berhasil menggapai garis finis saat menyelesakan turnamen mereka. Sarah Willet memperjelas makna ini, bahwa olahragawan yang mengalami sensasi ini menggambarkan bahwa perasaan *runner's high* lebih mirip kepada perasaan di mana tubuh dan pikiran mengalami stimulasi yang intens dan meningkatkan sensitivitas seluruh indra seseorang. Bisa kita pahami bahwa *runner's high* itu merupakan sebuah perasaan yang memberikan kita suntikan rasa puas, bahagia, dan bersemangat secara bersamaan. Bagaimana ya rasanya? Apakah seseorang yang bukan seorang atlet lari bisa juga merasakan sensasi ini?

Secara teratur memutuskan latihan berlari sejauh dua mil dalam kurun waktu dua menit, akan meningkatkan kebugaran tubuh. Saat berlari, terus pusatkan perhatian pada pernapasan, bagaimana irama paru-paru dan jantung perlahan berubah. Dengan memfokuskan pada apa yang kita rasakan pada tubuh, bagaimana tubuh perlahan bereaksi melebihi batas saat ia menaikkan intensitas latihan, membuat kita melupakan tentang perasaan khawatir tentang masa depan dan lain sebagainya. Justru saat itulah kita akan merasakan semacam euforia. Ketika

tubuh terasa berat karena kehabisan tenaga untuk berlari, saat yang bersamaan semua rasa sakit karena perasaan lelah hilang dan kita akan merasakan ketenangan. Begitulah rasanya *runner's high,* dan menyadari bahwa olahraga benar-benar ampuh untuk dijadikan media pelepas stres.

4. YOGA

Seperti yang kita kenal selama ini, yoga merupakan salah satu olahraga yang menggabungkan pernapasan dan pemusatan pikiran. Sebagai sebuah seni olah jiwa dan olahraga, yoga mengombinasikan pengendalian pikiran, pernapasan, dan latihan fisik. Menurut hasil penelitian yang dilakukan *American College of Cardiology*, individu yang melakukan yoga tiga kali dalam satu minggu dapat menurunkan tingkat stres dan depresi[52]. Ada banyak jenis dan gerakan dalam yoga, namun di sini saya hanya akan membahas gerakan yoga yang dirancang untuk meringankan tubuh kita ketika perasaan depresi dan stres menyerang. Saya menemukan tulisan yang membahas gerakan yoga untuk menangkal stres. Berikut beberapa gerakan yoga yang praktis, mudah, dan tidak terlalu lama memakan waktu kita[53].

---

52 Kresna Gl, *5 Menit Yoga untuk Orang Sibuk: Usir Sampah Pikiran Penyebab Stres dan Penyakit Berbahaya Lainnya,* (Yogyakarta: Media Pressindo, 2014), hlm 32.

53 Ibid, (dalam Kresna Gl), hlm 81-91.

Gerakan sederhana yoga untuk menangkal stres secara deskriptif sebagai berikut:

a. Gerakan pertama ini adalah untuk memberikan efek relaks pada daerah leher dan sekitarnya. Ambillah posisi duduk berlutut dan bertumpu pada tumit. Lalu tegapkan punggung kita semaksimal mungkin. Satukan jari-jari kedua tangan kita dan letakkan di kepala belakang kita, angkat kedua siku sampai sejajar dengan daun telinga kita dan renggangkan. Atur dan tarik napas dengan perlahan.

b. Masih dengan posisi yang sama, satukan kedua siku secara perlahan ke depan. Perlahan buang napas Anda. Pertahankan posisi tulang belakang Anda tetap tegap dan tidak membungkuk.

c. Sambil mengambil napas panjang, buka kedua siku Anda, sambil perlahan arahkan dan tarik kepala Anda ke belakang, pandangan Anda ke atas, masih tetap ambil napas.

d. Lalu buang napas sambil menelangkupkan kedua siku Anda mengikuti pandangan mata Anda.

e. Tarik napas sambil Anda buka siku Anda dan perlahan dorong kepala Anda menunduk ke bawah dengan kedua tangan Anda yang tetap masih berada di belakang kepala.

f. Lalu buang napas secara perlahan sambil satukan kedua siku Anda dengan posisi kepala Anda yang masih menunduk dan kedua tangan masih di belakang kepala.

g. Ulang gerakan tadi ya, secara berurutan 4 - 5 kali.

h. Gerakan selanjutnya adalah untuk melatih tulang belakang. Ubah posisi duduk kita, luruskan kedua kaki ke depan dan tegapkan tubuh.

i. Silangkan kaki kiri di bawah kaki kanan kita (di bawah paha) sambil tetap menjaga posisi tulang belakang tetap tegap.

j. Lalu tekuk kaki kanan dan letakkan pergelangan kaki kanan tepat di depan lutut kaki kiri, sambil terus tegapkan punggung ya.

k. Lalu peluk kaki kanan kita dengan tangan kanan dan tarik otot-otot halus punggung kita dengan cara mengunci posisi tubuh menggunakan siku tangan kiri kita dengan posisi jari ke atas, letakkan di atas lutut kaki kanan.

l. Untuk gerakan terakhir, perlahan letakkan tangan kanan kita lurus ke lantai, lalu serongkan tubuh kita ke arah kanan sambil berikan dorongan pada lutut kaki kanan kita dengan siku tangan kiri. Ulangi gerakan ke seluruhan poin 8 - 12 di kaki satunya ya.

Gerakan-gerakan yoga sederhana tadi memberikan relaksasi pada otot-otot leher dan sekitarnya serta bagian punggung. Di mana kedua area ini merupakan bagian tubuh yang paling bekerja keras ketika kita merasakan serangan stres dan depresi. Margaret Ennis merupakan salah satu instruktur yoga yang berpengalaman mengajarkan terapi gerakan-gerakan yoga khusus untuk pasien penderita depresi dan masalah psikologis lainnya. Ia menemukan bahwa gerakan-gerakan dalam yoga memberikan relaksasi yang lengkap dan menyeluruh dalam diri karena mampu mengubah struktur pikiran dan menuntun pelaku yoga untuk menciptakan kehidupan yang baru. Yoga memberikan stimulus bagi mereka untuk mengembangkan sekaligus menanamkan pengalaman mendasar dalam diri sendiri.

5. WORKOUT

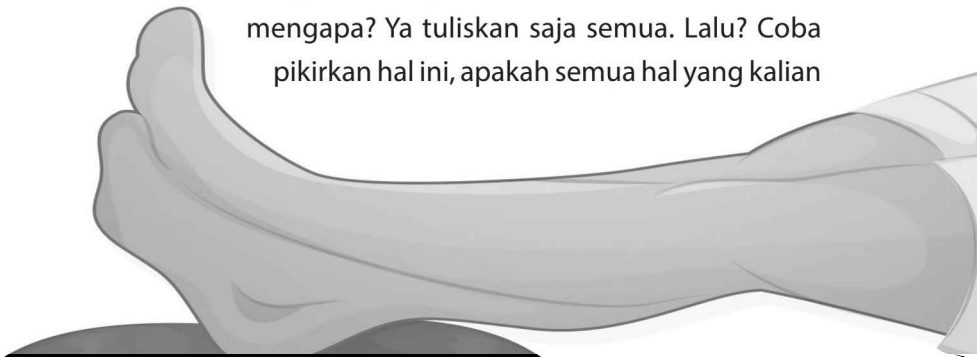
Jika kalian ingin mengurangi lemak-lemak yang mengganggu peredaran darah, atau jika kalian memiliki adrenalin yang besar, pilihan mengambil olahraga yang cukup keras sangat cocok untuk kalian. *Workout* tidak membutuhkan lahan yang luas seperti *jogging* atau berjalan cepat. Kita bisa melakukannya di kamar tidur, ruang makan, teras, ruang keluarga, ruang tamu, di mana saja. *Workout* merupakan olahraga yang cukup menjadi favorit saya.

Workout memberikan alternatif untuk menyalurkan hormon adrenalin yang kuat di dalam tubuh. Hormon adrenalin merupakan hormon yang dibuat tubuh saat kita dalam keadaan terancam, krisis, marah, tertekan dan stress. Ketika hormon adrenalin tidak disalurkan dengan baik, tubuh kita bisa menyimpan hormon ini terlalu banyak, sehingga memproduksi hormon ini begitu saja meskipun kita tidak sedang dalam keadaan terancam, marah, ataupun tertekan. Timbulnya hormon adrenalin tanpa rangsangan nyata menimbulkan jantung memompa lebih keras dan menimbulkan perasaan bingung, gelisah, ketakutan, sedih, dan stres tanpa alasan.

Gerakan *workout* yang rapat meliputi *plank*, *sit up*, *push up*, dan masih banyak lagi, akan membantu tubuh menyalurkan adrenalin dalam tubuh kita. Jantung kita akan memompa dengan kencang karena rangsangan *real* dari gerakan-gerakan yang dirancang dalam *workout*. Sehingga hormon adrenalin kesedihan, rasa khawatir, dan sedih tergantikan dengan rangsangan gerakan cepat. Jika kalian manusia yang sibuk, tidak memiliki waktu untuk mencari *spot* olahraga *outdoor*, atau manusia yang tidak memiliki teman untuk diajak *jogging*, *you must try this*. Ada beberapa aplikasi *workout* di *Playstore*. Saya mendapatkan rekomendasi aplikasi *workout* yang cukup bekerja dengan baik untuk saya sejauh ini, yaitu Seven. Kalian hanya diwajibkan menyisihkan waktu sekitar 10 menit dalam satu sesi dan cukup membakar keringat dari

ujung kepala bahkan kaki. Jika kalian memiliki masalah dengan kesehatan lambung, sebaiknya kalian makan dulu setelah 10-15 menit baru kalian mulai olahraga ini. Bukan hanya perasaan penat dan lelah saja yang hilang, masa otot kalian akan bertambah kuat, sehingga kalian akan merasakan tubuh yang lebih ringan dan bahagia.

6. BERSANTAI

Meluangkan waktu bersantai merupakan kalimat yang mudah dan sederhana, tapi tidak semua orang bisa melakukannya. Terkadang pada situasi tertentu ada alasan mengapa kita tidak mengizinkan diri kita meluangkan waktu untuk bersantai, apa itu? Pikiran-pikiran bahwa bersantai itu membuang waktu saja, bagaimana bisa bersantai dengan tumpukan tanggung jawab yang ada di kepala ini? Hal-hal seperti itu terkadang muncul pikiran jika, terutama jika masih banyak target yang belum dipenuhi, sehingga kita berpikir bahwa kita sama sekali tidak pantas untuk meluangkan waktu dengan bersantai. Singkatnya, sebagian orang merasa bersalah untuk meluangkan waktunya. Hmmm, jika kalian juga merasa seperti itu, tuliskan semua pembelaan kalian mengapa? Ya tuliskan saja semua. Lalu? Coba pikirkan hal ini, apakah semua hal yang kalian

usahakan itu akan bermakna jika dibarengi kehancuran fisik atau bahkan juga psikologis Anda?

Benar! Berikanlah waktu untuk memanjakan diri Anda. Sudah cukup semua kerja keras tak berujung yang kita usahakan selama ini, kali ini lunaklah sedikit! Sudah cukup selama ini kita terlalu mengutuk dan membenci kekurangan kita dan beratus kali memaksanya dengan penuh kebencian untuk mengejar bentuk kesempurnaan ideal kita. Hidup itu tidak harus sempurna, karena sempurna itu bukanlah sifat yang ada pada manusia, sempurna itu sifat Tuhan. Apakah kita akan menandingi Tuhan? Yang benar saja...

Jeannie Lancaster pernah mengatakan bahwa hidup itu bukanlah tentang menunggu badai berlalu, tapi bagaimana menari di bawah hujan. Benar saja memang! Badai itu memang akan berlalu, masalah itu memang akan berlalu, hidup itu memang nantinya akan mati. Tapi yang terpenting adalah bagaimana kita tetap bisa melanjutkan tarian kita saat hujan badai datang, bagaimana kita bisa tetap bercanda di tengah masalah, dan bagaimana kita tetap bisa berjalan pada aturan Tuhan dengan ikhlas, bahagia, dan tetap sadar sampai pada saat waktu kita di dunia ini selesai. Hal apa yang bisa kita jadikan analogi untuk situasi ini? Lampu? Jika lampu secara terus-menerus dinyalakan tanpa jeda, terus menyala, apakah ia akan tahan lama? Jelas akan lebih cepat rusak, kacanya yang terus-menerus memanas, lampu itu mati dengan keadaan kaca yang terus memanas. Tapi beda dengan lampu yang dinyalakan seperlunya saja, bukan? Saat ia harus menerangi ruangan, ia akan menyala dan beristirahat ketika tugasnya selesai. Apakah kita akan membuat tubuh ini juga seperti lampu yang tidak pernah dimatikan itu? Secara periodik memaksa otak kita, jantung kita, tangan, kaki, dan badan kita tidak pernah istirahat untuk bersantai? Meluangkan waktu sejenak untuk bersantai sebagai upaya untuk merawat dan mencintai diri kita sendiri bukanlah sebuah sikap *hedonisme* atau sifat yang memuja kesenangan semata[54]. Sebagai individu yang sedang berjuang di tengah dunia yang terlalu cepat ini, kita perlu dan layak berhenti sejenak untuk mengisi energi kita. Ketahuilah bahwa

---

54 Ibid, (dalam Alice D. Domar dan Henry Dreher), hlm 260.

kita semua berhak memperoleh kesenangan emosional, intelektual, kreativitas, fisik dan sensualitas asalkan tidak menjadikan itu semua sebagai tujuan utama hidup kita.

jadi mari kita mulai untuk mengisi energi sejenak.

7. SATU HARI SPESIAL

Kita memiliki hari 7 hari; Senin, Selasa, Rabu, Kamis, Jumat, Sabtu, dan Minggu. Dari ketujuh hari itu, pasti ada hari yang paling melelahkan dan hari yang biasa saja. Hari Selasa dan Kamis merupakan hari yang padat bagi saya. Terkadang satu atau dua hari menjelang Selasa dan Kamis, semangat saya sudah *drop* duluan untuk memulai kegiatan. Seperti beberapa dari kalian yang membenci hari Senin. Selain itu, perasaan bosan terkadang benar-benar mengganggu kreativitas. Agar kalian tidak menambah perasaan bosan, buatlah satu hari saja untuk mentraktir diri kalian sendiri makanan yang paling kalian sukai. Jangan memberikan persyaratan khusus untuk membeli makanan favorit itu.

Ayo ingat-ingat makanan atau minuman yang paling kalian sukai. Saya adalah pecinta jajanan pinggir jalan alias *street food*. Ada satu tempat bakso bakar yang sangat saya sukai. Saya tidak berpikir apakah makanan itu sehat atau tidak, yang saya tahu adonan sambal, mayonais, bakso, dan kecapnya itu sangat pas di lidah saya. Perasaan saya menjadi *happy* jika memakan bakso itu. Dalih sebagai *mood booster*, saya selalu jajan bakso itu pada momen-momen melelahkan. Tapi apa yang terjadi? Karena dalam keadaan lelah, saya jadi tidak bisa menikmati rasa bakso bakar favorit saya itu. Saya putuskan mengambil satu hari saja untuk mengunjungi si abang bakso bakar.

Hanya setiap hari Sabtu saja, saya akan membeli dan menghadiahi diri saya bakso bakar favorit. Dan tahukah Anda apa yang terjadi? Hari bakso bakar itu lebih menolong saya di setiap hari Senin dan Kamis. Ketika saya terbangun dan melihat jadwal yang cukup melelahkan dan padat, saya mengingat-ingat bagaimana kenikmatan hari bakso bakar yang setidaknya sehari lebih dekat lagi. Semangat saya pun jadi memuncak. Saya mulai bisa mengatakan hari tidak apa-apa menjadi sedikit lelah, besok Sabtu kita akan makan enak. Terkadang bertahanlah sedikit lagi, besok Sabtu aku akan membelikanmu bakso bakar. Saya menjadi merasa harus tetap menjaga kesehatan tubuh agar di hari Sabtu bisa jajan bakso bakar dengan kenikmatan yang 100%. Hahaha, sungguh menyenangkan.

8. TEMPAT KEDAMAIAN

Tempat kedamaian merupakan tempat yang mampu membuat kita merasa aman dan nyaman untuk bernapas dan terasa menyegarkan. Buatlah *spot* favorit sesuai dengan *style* kalian. Cari atau datangilah tempat yang membuat Anda merasakan kedamaian. Jika menyukai pemandangan pantai, sempatkanlah berkunjung ke pantai pada akhir pekan. Sadarkan diri Anda jika Anda ke pantai untuk mencintai diri sendiri. Kunjungilah tempat-tempat favorit Anda dengan semangat.

Tutup mata Anda sebentar dan dengarkan setiap suara yang Anda sukai di tempat itu, dengarkan dan terima apa ada sambil mengambil napas dalam-dalam. Rasakan sensasi di tempat tersebut, rasakan sambil terus menutup mata. Sambil menghirup udara, nikmati, mungkin ada aroma yang khas di tempat kedamaian yang kalian sukai. Ingat dan nikmati beberapa saat. Katakan pada diri Anda, kalian akan dapat dengan mudah mengingat suasana tempat kedamaian Anda ini setiap kali Anda ingin mengingatnya.

Dan izinkan tubuh Anda menikmati perasaan relaks selagi kalian mengingatnya.

9. BERKEBUN

Pilihlah beberapa tanaman penyejuk, bunga, dan aneka pot, entah itu pot gantung atau pot biasa untuk menyejukkan rumah Anda. Berkebun merupakan kegiatan yang bisa menggali kreativitas kita. Dengan berkebun penuh kesadaran untuk merawat diri kita, akan muncul perasaan damai, tenang, dan bahagia.

10. BELAJAR MEMBUAT KERA-JINAN

Jika kalian masih memiliki waktu luang, sempatkan untuk belajar membuat kerajinan. Entah membuat rajutan, karakter, *slime*, kristik, atau hal kreatif lainnya. Dengan menyibukkan diri membuat sebuah barang, lebih-lebih yang berguna, otomatis akan muncul perasaan berguna dalam diri kita.

11. ALAT MUSIK

Pilihlah beberapa alat musik yang dulu ingin Anda kuasai, entah itu gitar, biola, piano, atau drum. Tidak harus menjadi seorang profesional, tapi memulai

kembali untuk menggeluti hobi kita yang tertunda akan sangat menyenangkan. Di sini tidak ada yang menuntut pertunjukan yang sempurna, jadi bermainlah seriang mungkin.

12. PERPUSTAKAAN

Jika di wilayah Anda terdapat perpustakaan yang besar dan nyaman, Anda bisa mengujunginya. Pilihlah tempat duduk, sofa, atau tikar yang mereka sediakan. Habiskan waktu untuk membaca buku favorit Anda di tempat yang nyaman.

13. BIOSKOP

Meskipun Anda bisa menonton film kesukaan Anda di TV atau PC Anda, tapi menonton film yang ditayangkan di bioskop akan memberikan atmosfer yang berbeda. Belilah tiket film yang mampu memberikan pelajaran berharga bagi emosi Anda. Hubungi teman lama Anda yang mungkin dulu pernah dekat, dan belikanlah mereka 1 tiket. Mungkin kalian bisa dekat lagi. Setidaknya kita sudah memulai, bukan?

14. *ART GALLERY*

Melihat-lihat karya seni bagi[55] Julia Cameron merupakan sebuh ritual "kencan artistik". Jika ada *event* atau pameran seni, sempatkanlah untuk menikmatinya—dengan melihat bagaimana bentuk arsitektur karya-karya seniman itu atau bagaimana permainan warna dalam lukisan yang dipajang.

15. MENONTON TEATER

Bagaimana dengan menonton teater? Jika di bioskop kita menyaksikan tayangan berupa film, kenapa tidak mencoba menonton drama langsung di teater? Sensasinya pasti akan jauh berbeda.

16. BERMAIN LAYANG-LAYANG

Ingatkah Anda kapan terakhir kalinya Anda menerbangkan layang-layang atau melihat teman menerbangkan layang-layang? Lucu dan menarik jika kita mencoba melakukannya di usia sekarang, meskipun memang terdengar sangat konyol.

---

55 Ibid, (dalam Alice D. Domar dan Henry Dreher), hlm 275.

17. PETUALANGAN MISTERI

Mendatangi kota terdekat yang sama sekali belum pernah kita datangi dengan spontan, lalu dengan acak naikilah angkutan umum yang ada di kota itu. Jangan lupa menyediakan camilan dan perlengkapan foto, dan nikmatilah setiap pemandangan tak terduga yang benar-benar baru dan penuh dengan kejutan.

18. REKAMAN MUSIK FAVORIT

Hal nyentrik lagi, yang bisa kita lakukan untuk membuat otot stres dan depresi menjadi relaks menurut Lynn adalah dengan membuat rekaman lagu favorit kita. Singkirkan atau hapus file, CD, atau kaset lagu-lagu yang Anda rasa sudah membosankan untuk didengarkan lagi. Buat baru *playlist* lagu favorit yang bisa kita dengarkan sambil menari atau bersantai.

19. MEMBUAT ALBUM FOTO

Buatlah album foto dari kumpulan hasil kenangan Anda dengan teman-teman. Cari foto mereka, lalu kumpulkan untuk dibuat album. Hal itu akan cukup mengasyikkan, serta akan mengingatkan kita hal-hal menyenagkan yang pernah kita rasakan.

20. BELANJA PERLENGKAPAN KECANTIKAN KULIT

Dengan perasaan bersemangat beli lah beberapa perlengkapan untuk merawat kecantikan kulit, rambut dan badan kalian. Ingat untuk merawat dan membersihkan

bukan untuk menghakimi tubuh kita. Dengan lirih secara sadar ajaklah tubuh kalian untuk memilih beberapa shampo dengan aroma yang paling hidung kalian sukai, pilihlah bberapa rangkaian pembersih wajah, lotion untuk kulit tercinta Anda agar mereka tidak merasa kalian abaikan.

21. MEMBELI BUNGA POTONG, IKAN HIAS, ATAU LILIN AROMA-TERAPI

Mana yang kalian sukai: bunga potong, ikan hias, atau lilin aromaterapi? Sesekali mampirlah ke tempat penjual bunga potong, pilih beberapa potong bunga yang paling kalian sukai. Atau belilah beberapa ikan lucu untuk dipelihara. Biarkan mata kalian yang memilih, agar mata kalian tahu bahwa kalian peduli dengan kebahagiaan mereka (mata).

22. MERAWAT TUBUH (SEKALI-SEKALI)

Ritual lainnya yang bisa kita lakukan untuk memupuk rasa percaya diri adalah merawat tubuh. Lihatlah wajah kita. Ah benar, berapa kali kita gunakan untuk menghadapi

situasi-situasi rumit? Berapa kali kita paksa ia untuk tersenyum? Berapa kali ia kita perintahkan untk menangis, marah, dan pura-pura menjadi kuat? Tubuh kita berapa kali digunakan untuk berjalan, naik-turun tangga, dan wira-wiri dari rumah ke kantor? Bayangkan betapa capek menjadi tangan dan jari-jari kita.

Untuk mengobati lelah itu, rawatlah anggota tubuh kita atas dasar cinta. Beberapa klinik *skincare*, salon, dan tempat refleksi sudah mulai menjamur. Banyak sekali orang yang datang untuk merawat tubuh mereka. Tapi kali ini, yuk, mari kita datangi tempat-tempat itu bukan untuk mengutuk kulit yang berminyak, bukan untuk mengutuk bentuk jari atau bentuk kuku yang menurut kita tidak cantik. Tapi untuk berterima kasih kepada Tuhan karena telah menciptakan kulit wajah yang membantu kita tersenyum, marah, tegar, dan menangis.

Kunjungilah salon kecantikan untuk melakukan *massage*, ambilah beberapa paket perawatan tubuh, wajah, dan rambut. Kita juga bisa mengambil perawatan untuk kuku-kuku kita. Melakukan pijatan lembut mampu memberikan sensasi yang menenangkan. Pergilah ke toko kecantikan untuk membeli masker, perlengkapan pembersih wajah, dan perawatan kulit tubuh untuk dilakukan sendiri di rumah. Sekali lagi, rawatlah kulit bukan karena kita membenci keadaannya sekarang, melainkan untuk mencintai mereka dengan penuh kesadaran sebagai bentuk rasa syukur kita kepada Tuhan.

23. BAJU CANTIK UNTUK TUBUH KITA YANG CANTIK

Wujud lain dalam mencintai diri sendiri adalah memerhatikan penampilan Anda.

> Diri Anda adalah istimewa ; dan layaknya sebuah 'barang' yang istimewa, selalu diberikan wadah yang bagus.

Mulai sekarang, berikanlah perhatian pada sepatu yang kita pakai, berikanlah perhatian pada pakaian yang kita kenakan. Bongkar dan singkirkan baju-baju kita yang sudah tampak lusuh, warnai ulang beberapa jins yang pudar, kelompokkan baju kita yang sudah lusuh hanya untuk tidur saja. Jika mungkin ada rezeki tambahan, hadiahkanlah diri kita baju-baju yang cantik. Ingat, kita istimewa, kita pantas mendapatkannya.

24. PUJI DIRI KITA

Ucapkanlah terima kasih dan permintaan maaf selalu untuk tubuh kalian ketika menjelang tidur seperti di bawah ini:

"Kau telah melakukan hal yang cukup keren hari ini, terima kasih banyak."

"Kepalaku sayang, maaf hari ini kamu kugunakan terlalu berat. Dan terima kasih kamu telah membantuku melewati hari ini."

"Kedua mataku sayang, maaf hari ini aku telah terlalu banyak menggunakanmu untuk menatap ponsel, melihat hal yang menyebalkan memaksamu untuk bekerja terlalu keras, dan terima kasih hari ini kamu membantuku."

"Hidungku sayang, maaf hari ini aku lupa tidak menggunakan masker, aku membuatmu bekerja ekstra menjaring polusi-polusi, dan terima kasih kamu masih mendukungku."

"Anggota mulut ku, maaf hari ini aku memaksamu berbicara terlalu banyak, memakan makanan yang kurang sehat dan panas, dan terima kasih kamu masih setia membantuku."

"Tengkuk dan leherku, maaf hari ini aku membuatmu menegang seharian, dan terima kasih kamu tidak sakit terlalu lama."

"Anggota tubuhku dan organ-organ yang bekerja sangat keras hari ini, maaf aku tidak mengizinkan kalian beristirahat, dan terima kasih banyak kalian tetap memberiku kemudahan bernapas, terus hidup, dan menghasilkan energi untuku bergerak."

"Kedua lengan dan jari-jemariku, maaf hari ini aku tak henti-hentinya mempekerjakan kalian. Meski begitu, terima kasih banyak kalian masih tetap setia menyelesaikan semua pekerjaan."

"Pinggul dan kedua kakiku, maaf seharian ini aku membuat kalian naik turun tangga dan duduk terlalu lama menopang seluruh tubuhku dari pagi hingga malam, aku benar-benar berterima kasih."

"Aku menyayangi kalian semua, mari kita beristirahat malam ini."

Kalian bisa mengubah kata-kata di atas menjadi kata-kata yang lebih mengena dan bisa kalian ingat. Ini akan cukup membantu agar kita bisa tidur dengan nyenyak.

25. BERNYAYI BERSAMA

Lagu favorit apa yang sering kalian nyanyikan? Di saat kesepian, saya terkadang menyanyikan lagu-lagu sedih yang cukup mewakili hati saya. Liriknya berisi tentang perasaan sendiri karena ditinggalkan kekasih dan berharap agar kekasih itu bisa kembali lagi. Entah suara saya jelek atau tidak, menjadi *back vocal* di lagu tersebut cukup saya nikmati.

Tapi kali ini, cobalah kalian ubah sudut padang dari lirik yang kalian nyanyikan. Bernyanyilah bahwa diri kita sendirilah yang menjadi semua objek dalam lirik itu. Kita sebagai kekasih yang hilang, kita juga sebagai kekasih yang merindukan kembalinya kekasih yang hilang itu.

Untuk diriku sendiri, jangan pernah kalian meninggalkanku, membenciku, atau ingin membunuhku. Aku sangat membutuhkanmu. Mari kita hidup dengan saling mencintai mulai saat ini.

PENUTUP

Saya pernah mendengar ini: *tidak ada manusia yang benar-benar dewasa di dunia ini!* Namun yang terpenting menurut saya adalah kenyataan bahwa kita selalu mempunyai waktu dan kesempatan untuk hidup dengan cara yang lebih baik. Sudah cukup kita mengutuk dan membenci diri kita sendiri, sudah cukup kita menekan diri kita terlalu keras sampai kita kehilangan siapa diri kita, sudah cukup kita menyangsikan diri kita untuk bisa menyelesaikan masalah dan terus berlomba untuk menjadi seseorang yang paling sempurna. Saya pernah mendapat 2 kata ajaib dari seorang psikolog Kampus Biru Yogyakarta, yaitu: *"Jangan katatakan HARUS bisa, tapi katakanlah saja PERLU untuk bisa,"* dan kata ajaib yang kedua adalah: *"Oke, tidak apa-apa jika beberapa rencana belum berjalan sesuai dengan rencana."* Saatnya kita mulai menerima dan mencintai diri kita sendiri. Penuhilah kantung kita dengan potongan-potongan *dark chocolate*, penuhilah diri kita dengan cinta, agar kita mampu untuk mencintai dan menerima cinta dari orang lain. Dunia tidak akan begitu melelahkan lagi.

Siapa bilang ini perjalanan yang singkat? Perjalanan untuk mencintai diri sendiri itu perjalanan dengan penuh ujian komitmen dan kerja keras. Tapi karena kitai dan spesial, kita bisa dan layak untuk bisa selalu sadar mencintai dan hidup dengan penuh gairah lagi.

DAFTAR PUSTAKA

Domar, Alice D, dan Henry Dreher. 2002. *Wanita Belajarlah Mencintai Dirimu. Menyanyangi dan Memerhatikan Keluarga Tanpa Mengabaikan Diri Sendiri*. Bandung: Qanita.

Osborne, Cecil G. 2000. *The Art of Learning to Love Yourself: Seni Mengasihi Diri Sendiri. (Penerjemah: Fenny Veronica).* Bandung: PT. BPK Gunung Mulia.

Elfiky, Ibrahim. 2015. *Terapi Berpikir Positif: Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia.* Jakarta: Zaman.

Kartono, Kartini. 2014. *Patologi Sosial 3: Gangguan-Gangguan Kejiwaan.* Jakarta: PT Rajawali Pers.

Hauck, Paul A. 1992. *How to be Your Own Best Friend: Menyayangi Diri Sendiri (Alih Bahasa: Drs. Gianto Widianto).* Jakarta: Arcan.

Fromm, Erich. 2011. *Cinta, Seksualitas, dan Matriarki: Kajian Komprehensif Tentang Gender.* Yogyakarta: Jalasutra.

SEKILAS TENTANG PENULIS

Munita Yeni lahir di Bantul dan merupakan anak terakhir dari dua bersaudara. Seorang penikmat kopi hitam serta penyuka *game*, penulis lulus dari salah satu SD berkiblat religi Islam, SD Muhammadiyah Karangploso tahun 2000 silam. Ia melanjutkan jenjang pendidikannya di SMP Negeri 2 Piyungan dan lulus tahun 2008. Penulis melanjutkan ke SMA Negeri 1 Banguntapan, dan pada tahun 2011 penulis diterima di Universitas Negeri Yogyakarta, mengambil jurusan Pendidikan Luar Sekolah sampai tahun 2015.

Semasa kuliah, penulis mengikuti kegiatan penelitian dan kepenulisan di fakultasnya, yang menjadi langkah awal sepak terjangnya di dunia tulis menulis, dunia yang sempat ia lupakan sejak SMA.

Penulis memiliki moto bahwa semua yang datang dan terjadi selalu membawa alasan masing-masing. Penulis berharap karyanya bisa membuat pembaca merasakan kenyamanan saat menikmatinya. Selamat membaca. Salam kecup dari penulis.